Sumário

Quem mantra seus males espanta
(Śrī Devī ou Sarvamaṅgalastotram) | 08

Pensando com o corpo
(Bakāsana e Bhujapīḍāsana) | 11

O que é Dharma? | 16

O crescimento espiritual pela visão védica| 23

Brahmacārya – o estudante nos Vedas| 28

A mulher na cultura védica | 35

Saṁskāras, rituais védicos
de purificação – o casamento | 43

Simbolismo védico e autoconhecimento
(Devī, o aspecto feminino do Todo)| 48

Yoga na Prática | 60

Dicas de livros | 66

Contribuições da mente indiana | 69

Caderno23_CURVAS.indd 1 1/7/2009 18:11:43

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 23ª edição
1500 exemplares

Ilustração da capa:
Andréa Elaine Sechini
A tela *Olhares do Palácio* é pintada em tinta plástica e mede 1.65 m x 2.30m, está disponível para compra.
andreadurga@yahoo.com.br

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Caderno23_CURVAS.indd 2 1/7/2009 18:11:49

TTC - TEACHERS' TRAINING COURSE

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES DE YOGA

GAROPABA / SANTA CATARINA - JANEIRO DE 2010

Curso intensivo de quatro semanas - 03/01 a 31/01
Certificado Internacional do Sivananda Yoga Vedanta Centers
Ministrado por discípulos diretos de Swami Vishnudevananda
Formação original desde 1968
Natureza abundante da costa sul do Brasil
Férias de Yoga ao longo do mês paralelo ao TTC

CENTRO SIVANANDA DE YOGA VEDANTA - BRASIL
Rua Santo Antônio, 374 - Bairro Independência - Porto Alegre, RS - 51 3024.7717
Rua das Palmeiras, 13 - Bairro Botafogo - Rio de Janeiro, RJ - 21 2266.4896
www.yogasivananda.com.br

Simultaneamente oferecemos FÉRIAS DE YOGA. Para mais informações, visite nosso site.

Caderno23_CURVAS.indd 3 1/7/2009 18:11:51

Editorial

A Índia fascina. A Índia encanta. Há algo naquele país que desperta em nós fascínio e estranhamento ao mesmo tempo. O cineasta francês Jean-Claude Carrière escreveu sobre a Índia: "É preciso algum tempo para apreender esta particularidade profunda e para amá-la, porque aquilo que acreditamos reter, aqui mais do que em outro lugar, de repente nos escapa e nos desconcerta".

Hoje em dia, por motivos que não precisamos mencionar, a cultura indiana está vivendo uma popularidade sem precedentes aqui na nossa terra. Porém, esse fascínio vem acompanhado de distorções de imagens caricaturadas, devido ao pouco rigor com que a mídia mostra a cultura da Índia. Dedicarmos esta edição a expor um pouco dessa bela civilização é a forma que encontramos de contribuir para apresentá-la de uma maneira mais realista aos nossos leitores.

Atualmente é através do Yoga que muitos de nós despertamos o interesse pela Índia. Então saímos em busca de conhecer a cultura indiana. E descobrimos um universo riquíssimo que carrega consigo uma história milenar, ainda viva e presente e que felizmente chegou até nós. Desde o surgimento do Yoga - que remonta aos *Vedas* (cerca de 4.000 a.C - 2.000 a.C.) - observamos ao longo da história a transformação que teve esta prática e estilo de vida. Primeiramente como parte integrante da cultura védica, muito posteriormente migrando para outros países e especialmente para o Ocidente.

A cultura hindu, e no seu bojo o Yoga, foi amplamente estudada e influenciou artistas e pensadores no Ocidente. Foi no período romântico alemão, século XVIII, que os laços entre cultura védica e ocidente se estreitaram. Cito nomes de filósofos como August Wilhelm Schlegel (traduziu, por primeira vez, a *Bhagavad Gītā* e o *Rāmāyaṇa* para o latim), Arthur Schopenhauer, Friedrich

Caderno23_CURVAS.indd 4 1/7/2009 18:11:52

Nietzsche, Hermann Hesse, que tiveram contato com a cultura indiana e foram influenciados pela leitura de traduções de textos que fazem parte da tradição védica. Fora da Europa, na América do Norte, a cultura védica também influenciou pensadores. Em estudo intitulado *History of Modern Yoga*, Elizabeth De Michelis afirma que o primeiro ocidental a se dizer *yogi* foi o filósofo norte americano Henry David Thoreau que viveu entre 1817 e 1862.

Posteriormente, em 1893, Swami Vivekananda aportou em terras norte-americanas para discursar no congresso das Religiões, em Chicago. Até então eram os ocidentais que iam em busca da cultura hindu. Pela primeira vez um representante da Índia pisaria, de maneira tão marcante, em solo ocidental para falar sobre o Yoga e sobre a cultura indiana. Assim chegou o Yoga no ocidente e começou o que chamamos de Yoga Moderno.

De grandes filósofos às academias de ginástica e à televisão, vemos como o Yoga transformou-se ao longo do tempo e influenciou e foi influenciado pela cultura na qual se inseriu. Hoje podemos ver facetas do Yoga nunca antes imaginadas por *sadhus* de milênios atrás. Isso aconteceu porque a cultura é dinâmica. E é um engano pensar que a tradição védica e o Yoga sofreram mudanças apenas no ocidente. Essa transformação ocorreu mesmo no bojo da cultura védica, em solo indiano. O que se propõe como ideal de uma sociedade nos *Vedas* não condiz com o que observamos hoje na Índia. A Índia foi invadida por diferentes povos: gregos, muçulmanos, ingleses, portugueses e franceses. Estes foram influenciados pela cultura indiana, e também deixaram a sua influência neste país.

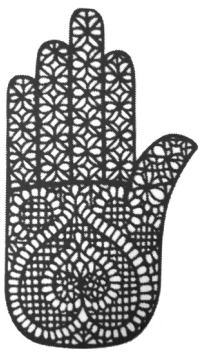
Nesta edição dos Cadernos de Yoga, trazemos artigos que nos apresentam alguns ideais da tradição védica. Isso não quer dizer

Caderno23_CURVAS.indd 5 1/7/2009 18:11:54

que tudo aqui apresentado esteja majoritariamente presente na Índia atual. Mas pode-se dizer que ainda está vivo neste país, a partir de um riquíssimo legado escrito e ainda cultivado no coração de muitas pessoas. E o mais importante para nós é que, independente de tempo e de espaço, essa tradição pode e tem o poder de enriquecer a nossa visão de mundo e de contribuir com o nosso aprendizado e amadurecimento pessoal. Para isso, não precisamos ser indianos ou hindus, basta sermos humanos. Por isso a tradição védica, ao longo do tempo, atraiu olhos, ouvidos e mentes de lugares distintos. Por isso estamos aqui, escrevendo e lendo sobre Yoga e sobre a cultura védica.

Boa leitura. *Hariḥ Oṁ!*

Tales Nunes



Caderno23_CURVAS.indd 6 1/7/2009 18:11:56

ABPY

Associação Brasileira de Professores de Yoga

Fundada desde 1973

ENCONTRO ANUAL 2009

19 e 20 de setembro

Quadra da PUC - Gavéa

Práticas de **Kundali Yoga** com **Angela Bannach**
Prática de **Asthanga de Patanjali** com **Edson Charles**
e palestras com grandes nomes do yoga no RJ.

www.abpy.org.br

tel 21 2234-4485

Caderno23_CURVAS.indd 7 1/7/2009 18:12:04

quem mantra seus males espanta

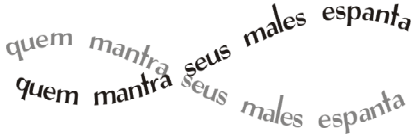
quem mantra seus males espanta

श्री देवी सर्वमङ्गलस्तोत्रम्

Śrī Devī ou *Sarvamaṅgalastotram*

Gloriosa Devī ou Hino Àquela que é a própria Auspiciosidade

Caderno23_CURVAS.indd 8 1/7/2009 18:12:05



Estes versos em louvor à *Śakti*, Deusa ou Mãe Divina, assim como o *Devīsūktam* (Hino à Deusa), estão inseridos no *Devī Mahātmyam*, brilhante texto apresentado no *Markandeya Purāṇa*. *Devī Mahātmyam* é um poema em sânscrito que cita os obstáculos, e os estágios de transformação desses obstáculos, com que o ser humano se depara na sua busca pela liberação (*mokṣa*). Esses obstáculos são o desejo (e raiva), a agitação da mente e a ignorância de nós mesmos, causadores de todas as nossas aflições e sofrimentos.

Enquanto Śiva simboliza a causa eficiente da Criação, Śakti (em todas as suas formas, como Durgā, Lakṣmī, Kāli, Sarasvatī, etc) representa a causa material da Criação. Por Ela representar a matéria, é a grande mediadora, o caminho acolhedor e cheio de compassividade através do qual alcançamos a clareza sobre a nossa Verdadeira natureza. Por isso todos os louvores a Ela.

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते ॥

Sarvamaṅgalamāṅgalye Śive sarvārthasādhike
Śaraṇye Tryambake Gauri Nārāyaṇi namo'stu te

Que sejam (feitas) saudações a você, ó Deusa!
(*Nārāyaṇi namaḥ astu te*);
Ó Auspiciosidade de todas as formas de auspiciosidades!
(*Sarvamaṅgalamāṅgalye*);
Ó Śakti de Śiva! (*Śive*). Ó Realizadora de todas as coisas!
(*Sarvārthasādhike*);
Ó Refúgio de todos! (*Śaraṇye*);
Ó Tryambakā, Aquela que tem três olhos! (*Tryambake*);
Ó Gauri! (Gauri, Aquela que tem a cor clara).

"Saudações a Você ó Deusa, que é a auspiciosidade em todas as formas de auspiciosidades, que é a Śakti de Śiva, realizadora de todas as coisas, refúgio de todos, Aquela que tem três olhos e a cor clara!"

Caderno23_CURVAS.indd 9 1/7/2009 18:12:06

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्तिभूते सनातनि ।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते ॥

Sriṣṭisthitivināśānām śaktibbhūte Sanātani
Guṇāśraye Guṇamaye Nārāyaṇi namo'stu te

Que sejam (feitas) saudações a Você ó Deusa!
(*Nārāyaṇi namaḥ astu te*);
Aquela que é o poder de criar, manter e destruir a criação
(*Śaktibbhūte sristhisthiti vināśānām*);
Ó Eterna! (*Sanātani*);
Ó Morada de todas as virtudes! (*Guṇāśraye*);
Ó Formada de todos os méritos!(*Guṇamaye*).

"Saudações a Você ó Deusa, que é o poder de criar, manter e destruir a Criação, que é eterna, morada de todas as virtudes e formada de todos os méritos!"

शरणागत दिनार्त परित्राण परायने ।
सर्वस्यार्ति हरे देवि नारायणि नमोऽस्तुते ।
जय नारायणि नमोऽस्तुते ॥

Śaraṇāgata dinārta paritrāṇaparāyaṇe
Sarvasyārtiharedevi Nārāyaṇi namo'stu te
Jaya Nārāyaṇi namo'stu te

Aquela que devotadamente (*parāyaṇe*) dá proteção (*Śaraṇāgata*) e refúgio (*paritrāṇa*) aos aflitos (*dinārta*). Saudações a Você, ó Deusa que elimina a aflição de todos (*sarvasya ārti haredevi*).
Salve *Narayaṇi*, saudações a Você!

OM Śrī Devyai Namah!
Saudações à Gloriosa Deusa!

Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

Caderno23_CURVAS.indd 10 1/7/2009 18:12:07

Por Gustavo Ponce

Bakāsana

Baka, "corvo" | *āsana*, "postura".

Esta é uma postura preparatória para outras mais avançadas de equilíbrio sobre as mãos, como *Bhujapīḍāsana*. Um dos problemas que os iniciantes se deparam nessa postura é que as pernas deslizam pelos braços e, como consequência, acabam caindo sentadas de maneira pouco cerimoniosa. O segredo para evitar este problema está em apertar a parte alta dos braços contra a parte interna dos joelhos. Mas não é suficiente apenas pressionar os joelhos, também deve-se usar os músculos abdominais para se manter na postura. Para manter a pressão dos joelhos nos braços é importante desenvolver os músculos adutores, o que ocorre naturalmente com a prática da postura. Abaixo segue um exercício muito simples, mas muito eficiente para fortalecer os adutores, músculos abdominais, os da parte superior das costas e também os pés. Uma vez que consiga fazer o exercício sem maiores problemas, verá como ficará fácil fazer *Bakāsana*.

Execução do exercício preparatório

Os pés devem permanecer juntos e o bloquinho entre os joelhos. A ação de apertar o bloquinho deve vir da parte superior interna das coxas. Os braços devem estar estendidos e abertos na distância dos ombros, experimentando uma sensação semelhante

Caderno23_CURVAS.indd 11 1/7/2009 18:12:08

a de quando fazemos a postura da prancha. Apertando os pés e joelhos, desloque o seu centro de gravidade para trás, de maneira que os pés mantenham-se fora do solo. A cabeça e os olhos devem estar relaxados. Agora, sem reter a respiração ou tocar os pés no solo, leve-os o mais próximo que puder dos glúteos, e os joelhos o mais próximo possível do peito. Faça esse exercício algumas vezes permanecendo entre 10 e 60 segundos.

Execução do *Bakāsana*

- Agache-se com os pés unidos;
- Separe os joelhos e coloque o tronco entre as pernas;
- Coloque as mãos no solo (as mãos devem ficar embaixo dos ombros);
- Dobre os cotovelos;
- Leve o peso da sua cabeça e do tronco para frente e automaticamente comece a elevar os pés unidos do solo;
- Quando sentir-se equilibrado estique os braços pressionando sempre a parte interna dos joelhos contra os ombros;
- Mantenha-se na postura idealmente por cerca de 30 segundos respirando normalmente;
- Retorne e relaxe.

Caderno23_CURVAS.indd 12 1/7/2009 18:12:09

Benefícios

- Fortalece os punhos, braços, músculos adutores, músculos abdominais, parte alta das costas e pés;
- Ensina-nos a importância do esforço, paciência e perseverança;
- Desenvolve força de vontade.

Caderno23_CURVAS.indd 13 1/7/2009 18:12:10

Bhujapīḍāsana

Bhuja, "braço. | *Pīḍā*, "pressão". |*āsana*, "postura.

Execução

- Sentado, exalando para encolher o corpo, passe as pernas e pés por fora dos braços e cruze os pés na frente do corpo. Não abaixe os quadris quando cruzar os pés. Pelo contrário, leve os ísquios para trás enquanto pressiona a parte interna das coxas contra a parte superior dos braços;
- Para manter o equilíbrio faça com que a parte interna das coxas fique o mais acima possível, na parte superior dos braços. Os cotovelos ficarão ligeiramente flexionados, mas tente estendê-los o máximo possível, levantando a cabeça;
- Permaneça equilibrando-se nesta postura o tempo que os braços conseguirem suportar o peso do corpo. Respire lenta e calmamente.

Caderno23_CURVAS.indd 14 1/7/2009 18:12:11

Benefícios

- A prática deste *āsana* fortalece os braços, músculos do abdômen, mãos e punhos;
- O corpo, em geral, ganha uma sensação de leveza, como se pesasse cada vez menos e ao mesmo tempo sente-se cada vez mais fortalecido;
- Desenvolve a força de vontade;
- Aprendemos a usar diferentes partes do corpo, de modo que atuem de contrapeso para manter o equilíbrio.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução: Tales Nunes

Caderno23_CURVAS.indd 15 1/7/2009 18:12:11

O QUE É DHARMA?

por Paula Ornelas

Caderno23_CURVAS.indd 16 1/7/2009 18:12:12

Por detrás de toda ação existe um desejo. Mas qual ação faremos para satisfazermos o desejo é uma questão de escolha. Podemos fazer de um jeito, do jeito contrário, ou de um jeito diferente. Então, o que guia nossas escolhas?

Dentro da tradição védica temos um conceito fundamental denominado *dharma*. A palavra *dharma* vem da raiz sânscrita *dhṛ*, que quer dizer sustentar. Portanto, o *dharma* é aquilo que sustenta, que possibilita, que regula, são as leis, os valores, um estilo de vida. Nosso primeiro impulso seria definir *dharma* como "o que é ético" ou "o que é moralmente correto". Mas esse seria um erro; *dharma* é muito mais do que isso. *Dharma* é visto como um dos quatro *puruṣārthas*, ou objetivos da vida humana. Além de *dharma* e *mokṣa*, sobre o qual falaremos mais tarde, os outros dois *puruṣārthas* são *artha* e *kāma*, segurança e prazer. Na busca de alcançar esses objetivos, e satisfazer nossos desejos, deparamo-nos com a necessidade de fazer escolhas, e o que nos guia nessas escolhas é *dharma*.

Mas por que devemos ter esse cuidado todo com a escolha da ação? Afinal de contas, contanto que a ação nos dê o resultado imediato esperado, tudo bem. Bom, na verdade, a coisa não é assim tão simples. Os *Vedas* dizem que toda ação, *karma*, tem resultados que podem ser de dois tipos: visível, *dṛṣṭa phala*, ou invisível, *adṛṣṭa phala*. O visível é aquele imediato. Se você avança um sinal de trânsito (semáforo) e quase provoca um acidente, vai ouvir a indignação dos outros motoristas. O invisível fica desconhecido e vem a frutificar mais tarde, quando você recebe a notificação da multa por ter avançado o sinal! O resultado, seja visível ou invisível, pode ser agradável ou desagradável. O resultado agradável chamamos *puṇya*, e o desagradável chamamos *pāpa*. A partir do momento em que entendemos que existe uma ordem nesse universo que regula nossas ações e seus resultados e que sem dúvida sofreremos o resultado de nossas ações mais cedo ou mais tarde, ou até mesmo quem sabe numa próxima vida, naturalmente passamos a ser mais cuidadosos ao escolhê-las e buscamos nos guiar pelo *dharma*.

Caderno23_CURVAS.indd 17 1/7/2009 18:12:12

O conceito de *dharma* não pode ser entendido, ou explicado, em poucas palavras. Vamos tentar compreender a extensão que essa palavra alcança entendendo os conceitos de *sāmānya dharma* e *viśeṣa dharma*.

Sāmānya dharma é o *dharma* geral, regras gerais aplicáveis a todo membro da sociedade, ou os valores aceitos universalmente. Não gostamos que nos agridam; portanto, não devemos agredir os outros. Não gostamos quando os outros nos enganam ou mentem; portanto, não devemos mentir ou enganar. *Viśeṣa dharma* é o *dharma* específico de um grupo ou de um indivíduo dentro da sociedade. Se sou um médico, devo ser responsável e respeitar meus pacientes. Como filho devo cuidar de meus pais. Dentro da sociedade védica esses *dharmas* específicos eram muito bem definidos e divididos em *āśrama dharma* e *varṇa dharma*.

Um *āśrama* é um período da vida de uma pessoa. A tradição védica fala sobre quatro *āśramas*: *brahmacarya, gṛhastha, vānaprastha e sannyāsa.* No primeiro período da vida o indivíduo se dedica ao estudo. Nesse período, chamado *brahmacaryāśrama,* a dedicação deve ser completa e o relacionamento com o guru deve ser priorizado em detrimento de outros. É por isso que a palavra *brahmacarya* está tantas vezes associada ao celibato. Em um segundo período da vida o indivíduo se casa, tem filhos e sustenta sua família e a sociedade com seu trabalho. Essa fase é chamada *gṛhasthāśrama*. Depois que os filhos estão crescidos, casados e que o indivíduo não é mais tão necessário no prover da família, vem a terceira fase, *vānaprasthāśrama*. A pessoa se aposenta e tem a oportunidade de se dedicar ao estudo das escritas em busca do autoconhecimento. Essa é uma fase que serve de adaptação para a seguinte, *sannyāsāśrama*, quando o indivíduo se desvincula de todos os seus compromissos com a sociedade e relacionamentos familiares e se torna um renunciante. Essas fases bem definidas da vida do indivíduo servem para guiá-los em suas escolhas. Cada indivíduo em cada um desses *āśramas* tem seus direitos e deveres bem definidos. Esses "direitos e deveres", esses "certos e errados" são o *dharma*, ou o *āśrama dharma* de cada indivíduo em cada fase da vida.

Caderno23_CURVAS.indd 18 1/7/2009 18:12:14

O conceito de castas é bem conhecido, mas sua origem é de modo geral ignorada. Os *varṇas*, ou castas, têm sua origem nos *Vedas*, mas ao longo do tempo seu significado foi sendo deturpado. O conceito de *varṇas* é usado nos *Vedas* para classificar os vários tipos de mentes e elucidar o tipo de atividade que cada indivíduo, com certas características mentais, estaria mais apto a seguir. Essa classificação não era para ser algo hereditário como veio mais tarde a se transformar. São quatro os *varṇas*. Os indivíduos com uma grande capacidade intelectual, com habilidades para serem professores, intelectuais, pesquisadores, eram chamados *brāhmaṇas*. Aqueles com forte impulso para a ação, clareza de mente, senso de dever para com a sociedade como um todo, os guerreiros e governantes e eram chamados *kṣatriyas*. Os indivíduos do terceiro grupo, *Vaiśyas*, também têm um forte impulso para ação, mas uma visão mais restrita. Eles visam às próprias necessidades mais que as necessidades coletivas. São os comerciantes. E por último temos os *Śūdras*. Esses não têm nem muito impulso para ação, nem capacidade mental extraordinária, mas são necessários dentro da sociedade para desempenhar os trabalhos mais mecânicos.

Dentro da sociedade védica o *dharma* dos indivíduos, em cada *āśrama* e *varṇa*, ajudava a regular e harmonizar o convívio dentro da sociedade. No momento em que o desejo aparece é o *dharma* que deve guiar o indivíduo na escolha da ação adequada.

O *Dharma* do *Yogi*

O quarto *puruṣārtha* é *mokṣa*, a liberação. Aquele indivíduo que busca *mokṣa* entende que a satisfação dos desejos não traz felicidade permanente e por isso busca a liberação definitiva do senso de limitação que leva ao sofrimento. Mas mesmo esse indivíduo não está livre de ter desejos e de ter que escolher a ação adequada para satisfazê-los. Na verdade, para esse indivíduo, o *yogi*, a escolha de seguir o *dharma*, seja qual for sua fase da vida, predisposição mental ou escolha profissional, é pré-requisito fundamental. Uma vida de Yoga é uma vida essencialmente *dhármica*. Nos dias de hoje,

Caderno23_CURVAS.indd 19 1/7/2009 18:12:15

mesmo na Índia, o *dharma* pessoal não é assim tão claro quanto no tempo védico. A sociedade se modificou e com ela o *dharma*. O *dharma* não é absoluto, muda no tempo e no espaço. Sendo assim, cada um deve buscar compreender seu próprio *dharma* dentro da sociedade e da família em que nasceu, e assim guiar suas escolhas e ações. Mas mesmo nos dias de hoje podemos utilizar um velho conselho indiano que diz que, em caso de dúvida, devemos procurar uma pessoa sábia e não envolvida diretamente na situação para aconselharmo-nos. Dentro da sociedade indiana, até nos dias atuais, essa pessoa geralmente é o guru.

Os desejos e as qualificações da mente

Uma coisa é saber o que fazer, outra coisa é pôr esse conhecimento em prática. Nossos desejos são fruto das nossas programações mentais, nossas predisposições, ou *samskāras*. Muitas vezes os motivos que nos levaram a um desejo são ignorados por nós, ficam no nosso inconsciente, e nesse caso é ainda mais difícil resistir à ação errada. Se quisermos seguir uma vida *dhármica*, temos que conhecer nossa mente para que as ações, aos poucos, deixem de ser impulsivas e passem a ser deliberadas. Essa é uma grande qualificação da mente que deveria ser almejada por todo *yogi*. Uma mente qualificada terá a capacidade de controlar tanto suas ações externas quanto suas emoções. Essas duas qualidades são citadas tanto em textos de Vedānta quanto em textos de Yoga. A capacidade de controlar as ações em um nível físico é *dama*. E a capacidade de controle dos pensamentos e emoções, ou seja, em nível mental, é *śama*. Mente e corpo não são separados, um está constantemente influenciando o outro.

O desejo começa ao vermos um objeto. Se nesse momento percebemos aquele primeiro pensamento do tipo "seria bom se eu...", podemos conscientemente afastar o segundo, o terceiro e o quarto pensamentos que iriam reforçar o primeiro e finalmente levariam o desejo a se instalar por completo em nossas mentes. Uma vez instalado o desejo, só há uma opção, controlar nossos órgãos

Caderno23_CURVAS.indd 20 1/7/2009 18:12:16

de ação - essa qualificação é *dama*. Nesse caso, a manifestação no nível físico é controlada. Podemos até chegar a ficarmos "vermelhos de raiva", mas seguramos a vontade de agredir alguém.

Podemos nos ajudar a ter uma disciplina da mente através do disciplinar do corpo e também podemos ajudar a disciplinar o corpo através do disciplinar da mente. A estreita interação do corpo com a mente possibilita isso. É aí que *āsanas*, *prāṇāyāmas* e outras práticas, físicas ou não, do Yoga nos ajudam a ter clareza de mente para escolher a ação correta e colocá-la em prática.

Devemos conhecer a mente, controlar o corpo, escolher a ação *dhármica* e esperar o fruto da ação, confiantes de que ele é sempre adequado e em harmonia com a ordem do universo, mesmo se não for o desejado. E depois reavaliar os desejos, escolher outra ação, e por aí vai. Parece simples em teoria, na prática nem tanto. Mas quem disse que uma vida de Yoga era pra ser fácil?

Paula Ornelas é estudante de Vedānta e professora de Sânscrito no Rio de Janeiro | paula.ornelas@globo.com

Revisão ortográfica
Patrício Noronha | coelho60@yahoo.com.br

Caderno23_CURVAS.indd 21 1/7/2009 18:12:17

Águas Brasil

VILLA RETREAT • HOTEL • EVENTOS

www.aguasbrasil.com

Estamos abertos a professores, mestres ou terapeutas que queiram fazer um bom uso do espaço para retiros, workshops, formações, etc.*

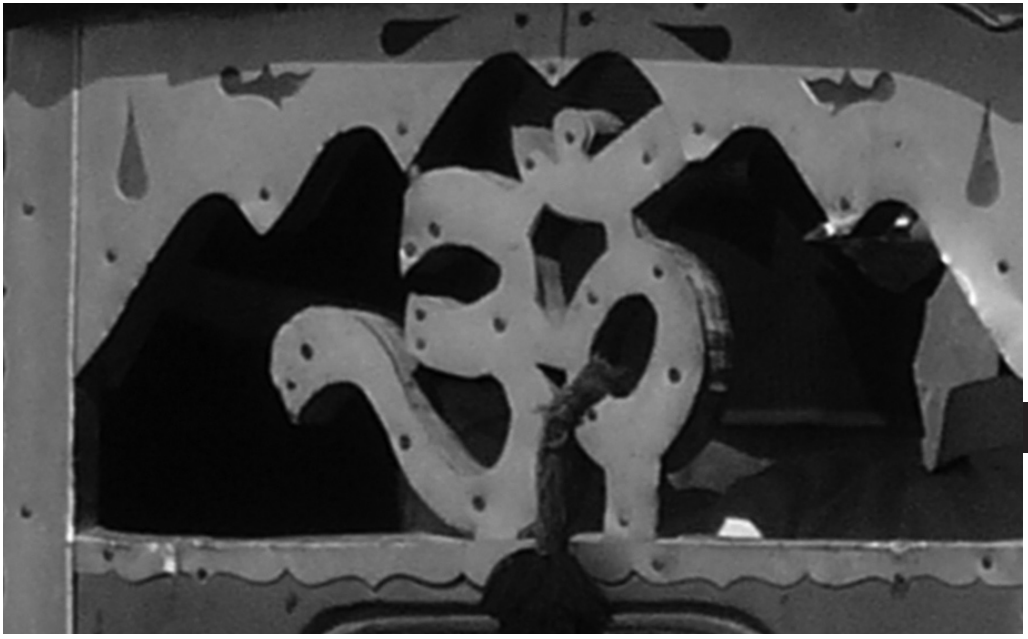
*com alimentação vegetariana e hospedagem.

Para maiores detalhes entrem em contato

+5571 33797079 / 86237079

reservas@aguasbrasil.com

Bahia - Brasil



O crescimento espiritual pela visão vēdica

por Swami Dayanada Saraswati

Os *Vedas* propõem um estilo de vida completamente único. Uma vez que entendem o ser humano como uma pessoa completa em si mesma, a tradição védica apenas nos auxilia na descoberta da nossa verdadeira natureza. Todos nós buscamos a realização pessoal. Ninguém está totalmente contente com o que é. Apesar de nossas conquistas e habilidades sentimos uma inadequabilidade.

Caderno23_CURVAS.indd 23 1/7/2009 18:12:19

A adequação que buscamos é a nossa própria natureza. Para encontrar essa adequação em si mesmo, entretanto, precisamos de maturidade. Apesar de fisicamente alcançarmos a maturidade, emocionalmente podemos continuar infantis, pois esta não nos assegura uma maturidade emocional. Podemos permanecer raivosos, egoístas, invejosos e detestáveis assim como um jovem, entretanto, como um adulto, devemos deixar estas tendências e nos tornar emocionalmente maduros.

Os *Vedas* nos apresentam um plano para isto, através de um estilo de vida e estrutura de valores que nos ajudarão a crescer e nos descobrir como seres completos. Já que é baseado no conhecimento, não é restrito a uma única cultura, nação ou país. O conhecimento é sempre verdadeiro ao seu propósito e ninguém é dono exclusivo dele.

Conquistar este conhecimento não é difícil nem fácil. Parecerá difícil se você não estiver preparado, mas caso contrário, nada parecerá mais simples. Para verdadeiramente aprender algo você precisa estar munido de determinação e saber o que quer. No caso dos *Vedas*, o que se deseja conhecer é a nossa verdadeira natureza e isto é diferente de qualquer outra filosofia. Naturalmente, você precisará de uma preparação especial e esta é prescrita nos *Vedas* como uma vida de deveres.

Os nossos deveres perante a sociedade

Todos temos deveres a cumprir perante a sociedade e estas incumbências são apresentadas através de quatro princípios. O primeiro deles é entender que qualquer sociedade precisa de alguém que saiba ensinar e oficiar os rituais, e que a dedicação destes deve ser a busca pelo conhecimento e seu trabalho é provê-lo à sociedade. Mesmo nos dias de hoje, em qualquer lugar, há pessoas que são professores, cientistas e aqueles que acumulam sabedoria, os chamados *brāhmaṇas*. O segundo tipo de trabalho

Caderno23_CURVAS.indd 24 1/7/2009 18:12:20

é o administrativo, jurídico, de ordem e defesa, que servem para proteger o *dharma*, uma vez que as pessoas abusam da liberdade. Os responsáveis por isto são os *kṣatriyas*. O terceiro tipo de trabalho lida com o comércio, agricultura e pecuária. De extrema importância em qualquer federação, quer a base do sistema seja no de escambo ou no monetário, a existência de alguém que intermedie a venda e a troca é necessário. Estes são chamados de *vaiśyas*. O quarto trabalho é o de tornar tudo isso possível e é realizado pelos *śūdras*. Você encontrará esses quatro tipos correspondentes em qualquer coletividade.

Todos devem trabalhar focados no autoconhecimento, neutralizando assim seus gostos e aversões. Para tal, devemos priorizar os valores, ou seja, o *dharma*. Uma vez que o nascimento em determinada família determina sua função na sociedade você não precisa competir e por isso pode dedicar-se integralmente à sua função. Afinal, seu pai fazia isso, assim como seu avô. No entanto, se o dinheiro influenciar suas escolhas tudo muda de figura e você precisará planejar sua educação de acordo com a profissão almejada. Nestas condições, até mesmo uma carreira educacional-profissional será competitiva.

Os *Vedas* apresentam uma visão geral dos nossos deveres nesta vida, não podendo assim prover uma vida exaltada pelos elogios, provisões e sucesso em termos financeiros ou de poder.

Os *Vedas* apresentam uma visão geral dos nossos deveres nesta vida, não podendo assim prover uma vida exaltada pelos elogios, provisões e sucesso em termos financeiros ou de poder. Neste contexto até mesmo um rei realiza seus deveres. Os deveres de cada um é chamado de *sva dharma*, e se decidimos escolher uma profissão apenas pelo seu apelo e retorno financeiro estaremos violando nosso *sva dharma*. Em outras palavras, não haverá desenvolvimento porque sua prioridade será o dinheiro. Todos os sistemas estão sujeitos à falta de comedimento e ao abuso assim

Caderno23_CURVAS.indd 25 1/7/2009 18:12:21

também acontece com o sistema *varṇa*. No entanto, enquanto o sistema pode se tornar obsoleto, o espírito deste não pode. Mesmo quando não seguimos o que devemos por nascimento, essas quatro esferas estarão sempre presentes. Por isso precisamos entender apenas o espírito do sistema: o dever.

O conceito de dever não pode ser mudado, mesmo que as formas deste possam ser. O dever de cada um é determinado pela situação atual e cada situação implica uma ação específica. Se você for capaz de seguir isto estará vivendo conforme seu *dharma* e desta forma ninguém é superior ou inferior a alguém.

Os seres humanos em termos de disposição não são nada mais que uma combinação de três qualidades chamadas *sattva*, *rajas* e *tamas*. *Sattva* se refere ao pensamento e à conformidade com os valores. Quando você está pensando ou absorto em cânticos devocionais, a qualidade *sattva* é predominante. Todos, inclusive um infrator, possuem esta qualidade, uma vez que o amor está dentro de todos. *Rajas* é a ambição, energia, desejo e hiperatividade, enquanto *tamas* é a inércia. A combinação dos três é encontrada em todos, e desta forma, uma qualidade pode ser mais predominante do que a outra, principiando quatro disposições diferentes. O primeiro tipo é composto de *sattva*, *rajas* e *tamas*, mas com *sattva* ocupando a primeira posição, com *rajas* e *tamas*, ocupando respectivamente a segunda e terceira posição. O segundo tipo é formado por *rajas*, *sattva* e *tamas*. O terceiro por *rajas*, *tamas* e *sattva*, enquanto que o quarto é composto por *tamas*, *rajas* e *sattva*.

Os seres humanos em termos de disposição não são nada mais que uma combinação de três qualidades chamadas *sattva*, *rajas* e *tamas*. *Sattva* se refere ao pensamento e à conformidade com os valores

A visão dos *Vedas* existe para que todos desenvolvam em si a qualidade *sattva* predominante. Todos devem se tornar

Caderno23_CURVAS.indd 26 1/7/2009 18:12:22

brāhmaṇas por disposição. Aquele que realiza o trabalho de um *brāhmaṇa*, fazendo *pūjā* em um templo com devoção é um *brāhmaṇa* em essência e também na ação, ou seja, no *karma*. Ao contrário, se realizar estas ações por dinheiro e poder estará realizando o trabalho de um *brāhmaṇa*, mas é um *vaiśya brāhmaṇa*. Se ele nem souber como fazer seu trabalho será um *śūdra brāhmaṇa*. Similarmente, poderá haver alguém esfregando um chão com extrema devoção e quem o faz é um *śūdra karma*, porém com alma de *brāhmaṇa*.

A execução de uma *pūjā* não é um trabalho superior ao de limpar o chão, pelo menos assim é visto na cultura indiana. Qualquer trabalho se entendido como um dever é completo em si e por causa disto provê-nos com a oportunidade de nos tornarmos maduros e crescermos emocionalmente. Se a pessoa é um *brāhmaṇa* por predisposição é uma indicação de que a pessoa amadureceu. Precisamos amadurecer enquanto pessoa para sermos *brāhmaṇas*. Nenhuma ação é menos eficaz que outra neste processo de amadurecimento, desde que seja realizada com o senso de dever.

Texto extraído do livro *Vedanta 24x17* de Swami Dayananda Saraswati.

Tradução

Ana Paula Malagueta Godim | *aninha_malagueta@hotmail.com*

Foto

Ângela Sundari

Caderno23_CURVAS.indd 27 1/7/2009 18:12:23

Brahmacārya - o estudante nos *Vedas*

por Gloria Arieira

A tradição védica estabelece quatro *āśramas* ou etapas da vida para o ser humano. Cada uma delas se estabelece através de algum ritual que marca esses momentos de transição na vida de uma pessoa.

Esses *āśramas* são:
Brahmacārya - fase do estudante;
Gṛhasthya - fase do casado;
Vānaprastha - fase do aposentado;
Sannyāsa - fase do renunciante.

Existem rituais bem estabelecidos na cultura védica, chamados *saṁskāras*, para a entrada na fase de estudante e de casado. *Saṁskaras* são rituais que abençoam as pessoas para que tenham força e possam alcançar maturidade para seguir em suas vidas através das conquistas e fracassos, alegrias e tristezas, satisfações e conflitos que serão naturais.

A fase do estudante, *brahmacārya*, é bastante enfatizada. De fato vemos em várias culturas, principalmente nas antigas e em tribais, algum ritual de inclusão da criança no mundo adulto. É um ritual de passagem que conscientiza o jovem da necessidade de sua adaptação ao mundo adulto, de desenvolver responsabilidades e de se preparar para participar da sociedade como contribuinte. Dessa maneira, o jovem é vinculado aos seus antepassados e ao seu grupo social e religioso e prepara-se para ser ele mesmo, no futuro, a conexão com as mais novas gerações, através da etapa do casamento que ocorrerá mais tarde para ele.

Existem vários rituais relacionados a essa etapa, como o *Upanayanam*, o mais antigo e tradicional, no qual a criança ou o jovem é iniciado em mantras que serão repetidos diariamente, acompanhados de *mudrās* que são gestos específicos com as mãos. *Japa*, a repetição de um mantra, ajuda o estudante a conhecer sua mente e a ter controle sobre ela. Até a idade de uns oito anos, a criança somente brinca, sem responsabilidades.

Caderno23_CURVAS.indd 29 1/7/2009 18:12:28

Antes do *Upanayanam*, outro momento importante é ritualizado, é um ritual mais simples chamado *Vidyārambha*, o início do estudo com a alfabetização, e depois o *Vedārambha*, o início do estudo dos *Vedas*, na forma de memorização do seu *Veda* específico de família e posteriormente o estudo para entender o que dizem os mantras védicos.

Faz parte do ritual *Upanayanam* o jovem comer em casa uma refeição do seu gosto que será a última que satisfaça seu desejo, a partir do ritual da fase de estudante, ele terá que comer somente o que lhe for dado. No passado, antes das invasões e do domínio estrangeiro na Índia, esses rituais eram feitos para crianças de ambos os sexos. Atualmente é mais comum serem realizados para meninos, apesar de estar havendo uma mudança em relação a isso. É o ritual de *Upanayanam* que dá ao jovem o status de "nascido duas vezes", *dvija*.

O ritual é descrito:

A noite anterior o rapaz passa em silêncio, na manhã seguinte ele faz uma refeição com a família, a mãe prepara os alimentos do agrado do jovem e depois do banho cerimonial, alguns *brāhmaṇas* são alimentados; seu cabelo é raspado com a exceção de um tufo; ele veste roupas simples, dirige-se ao professor e diz que quer tornar-se seu estudante e estudar. O mestre aceita-o e lhe dá um pano para cobrir a parte de cima de seu corpo como sinal de respeito em rituais e cerimônias religiosas nas quais participará daqui para frente. É colocado nele um cordão sagrado feito de algodão. Esse cordão, chamado de *yajñopavītam*, será trocado uma vez por ano, numa cerimônia anual, ou em qualquer ocasião em que a troca seja necessária. São na verdade três cordões amarrados por um nó chamado *brahmāgranthi*. Quando o cordão é colocado, um mantra específico é cantado para que o estudante tenha força, vida longa e alcance a libertação final. Quando o rapaz se casa, ele usa mais um conjunto de três fios que seria de sua esposa. O

Caderno23_CURVAS.indd 30 1/7/2009 18:12:29

cordão sagrado fica pendurado no ombro esquerdo, mas durante o período de rituais fúnebres para sua família, o cordão é colocado ao contrário, pendurado no ombro direito. Em algumas ocasiões pode ser necessário colocar o cordão, provisoriamente, enrolado no pescoço, como um colar. Depois, um tipo de bengala é dada ao jovem, lembrando que ele é um viajante na vida e desejando que ele possa chegar a seu destino final, a libertação. Então o mestre coloca água nas mãos juntas do estudante, invocando que a água o purifique e que então possa ser ensinado o *Gayatrī mantram* a ele. Após isso, é pedido ao estudante que olhe para o sol; como o sol segue seu caminho continuamente, sem falhar, que o estudante possa também seguir seu *dharma*. O estudante é aceito pelo professor que toca seu ombro direito desejando que seus corações possam permanecer unidos para que o ensinamento aconteça completa e adequadamente. O discípulo, sendo perguntado, diz seu nome e de quem é aluno. O professor o recebe e pede que os deuses cuidem dele, pois sabe que o sucesso desse empreendimento não depende exclusivamente dele. O estudante dá, então, a volta ao redor do fogo ritualístco e faz os oferecimentos ao fogo. O *Gayatrī mantram* é ensinado a ele e repetido três vezes. E então o estudante nasce a segunda vez, tendo o mestre como pai e a deusa Gayatrī como mãe. A seguir, o estudante sai a pedir comida em três casas, lembrando ao jovem que ele depende da sociedade para seu sustento e no final de seus estudos ele será um contribuinte para a sociedade. É pedido a ele que permaneça por um período de três dias sem comer sal, dormindo no chão sem conforto e somente à noite (não durante o dia), no final desse tempo há um ritual para que Medhā ou Sarasvatī o abençoe com capacitação para o conhecimento.

Caderno23_CURVAS.indd 31 1/7/2009 18:12:31

Este ritual é importante e significativo para o estudante; marca sua vida e o inspira para sempre.

Em diferentes *Upaniṣads* temos a informação do estudante dirigindo-se ao mestre e a atitude respeitosa e de confiança que é dedicada a ele. Śvetaketu vai para o mestre aos doze anos e permanece estudando por doze anos. Na *Taittiriya Upaniṣad*, vemos o discurso final do mestre aos seus discípulos que vão embora do *gurukulam* depois dos estudos e, entre outras coisas, o mestre orienta-os a se casarem sem negligenciar o contato com o conhecimento e as disciplinas diárias.

Os *Vedas* enfatizam a fase do estudante, e em especial do estudante de Vedānta, o conhecimento da parte final dos *Vedas*, as *Upaniṣads* que tem como assunto a realidade absoluta, chamada Brahman. Este estudante ou *brahmacārin* é também um *mumukṣu*, um buscador da libertação final chamada de *mokṣa*. Existem outros nomes significativos que são dados ao estudante, como *antevāsin*, aquele que convive com o mestre, *śiṣya*, aquele que tem a capacidade de estudar, e *adhikārin*, aquele qualificado para o conhecimento. Numa escola ou *gurukulam* para o estudo de Vedānta, o ritual que institui o jovem como estudante, *brahmacārin*, também é realizado. O estudante recebe de seu mestre um novo nome e um mantra; sua cabeça é raspada com a exceção de três fios (que serão raspados no ritual de *sannyāsa* ou renúncia final) que representam a ligação única com o mestre, os *Vedas* e Deus, todas as outras ligações e apegos são deixados de lado; depois ele recebe um banho cerimonial que visa libertar o jovem de todo o *pāpam* (ações negativas) cometido por ele até então; seu corpo e mente tendo sido purificados, ele recebe um cordão de algodão

Os *Vedas* enfatizam a fase do estudante, e em especial do estudante de Vedānta, o conhecimento da parte final dos *Vedas*, as *Upaniṣads* que tem como assunto a realidade absoluta, chamada Brahman

Caderno23_CURVAS.indd 32 1/7/2009 18:12:33

que é usado do ombro esquerdo até bem embaixo da cintura do lado direito de seu corpo. Esse ritual vincula o estudante de Vedānta a seu mestre. É uma oportunidade para que a pessoa possa afirmar seu desejo pelo conhecimento que lhe dará a libertação final, *mokṣa*, e possa estabelecer seu compromisso com uma vida de estudos e meditação, com a atitude de *karma yoga* ao fazer as ações que devem ser feitas e receber os frutos que advém delas sem reagir, como também com a atitude devocional de apreciação de Īśvara e deliberado relacionamento com Ele.

Um ritual é a oportunidade de reconhecer momentos cruciais de mudança na trajetória do ser humano e oficializar esses momentos, relacionar a pessoa a outros de seu grupo social e receber seu apoio, ungir a pessoa para que ela possa viver plenamente esta nova etapa e crescer, amadurecer plenamente, encontrando significado, suporte e satisfação na vida.

Analisando psicologicamente a vivência de um estudante de Vedānta num *gurukulam*, vemos que o ambiente é semelhante ao de sua família de sangue. O mestre é o pai e a mãe, ou pode ser visto como o pai e Gayatrī Devi (e as muitas disciplinas de sua vida meditativa) são a mãe; os outros estudantes são seus irmãos. A família do mestre segue o mesmo modelo de família onde há proteção, aprendizado e capacitação para enfrentar a vida adulta. O estudante deseja a atenção do mestre e a compreensão dos colegas, algumas vezes competindo com eles. Ele tem no *gurukulam* a oportunidade de rever suas emoções, seus desejos e suas *vāsanas*, as tendências adquiridas. Será uma oportunidade de amadurecer emocionalmente e de desenvolver *vairāgya*, desapego, e *svātantrya*, a capacidade de governar a si mesmo e sua vida com independência, seja casando-se ou seguindo a vida de renúncia, *sannyāsa*. Na etapa de casado, a pessoa trabalha, tem filhos e contribui de várias maneiras para a sociedade. Em *vānaprastha*, a fase do aposentado, que começa por volta de sessenta anos de idade, a pessoa continua a apoiar sua família, mas começa a se retirar de suas obrigações que são assumidas pelos filhos. Por fim, os *sannyāsins* ou renunciantes vivem uma etapa de suas vidas onde

Caderno23_CURVAS.indd 33 1/7/2009 18:12:33

há a oportunidade de renunciarem completamente às obrigações e preocupações relativas à sociedade e às suas famílias e o direito de dedicarem-se à vida espiritual.
As quatro etapas da vida são aconselhadas para todas as pessoas; poucos conseguem renunciar sem terem passado pela vida de casado! Cada etapa tem suas conquistas e maturidades e conduz a pessoa à conquista final da vida humana que é *mokṣa*, a liberação final de todo sofrimento através do conhecimento de sua natureza eterna e livre de qualquer limitação.

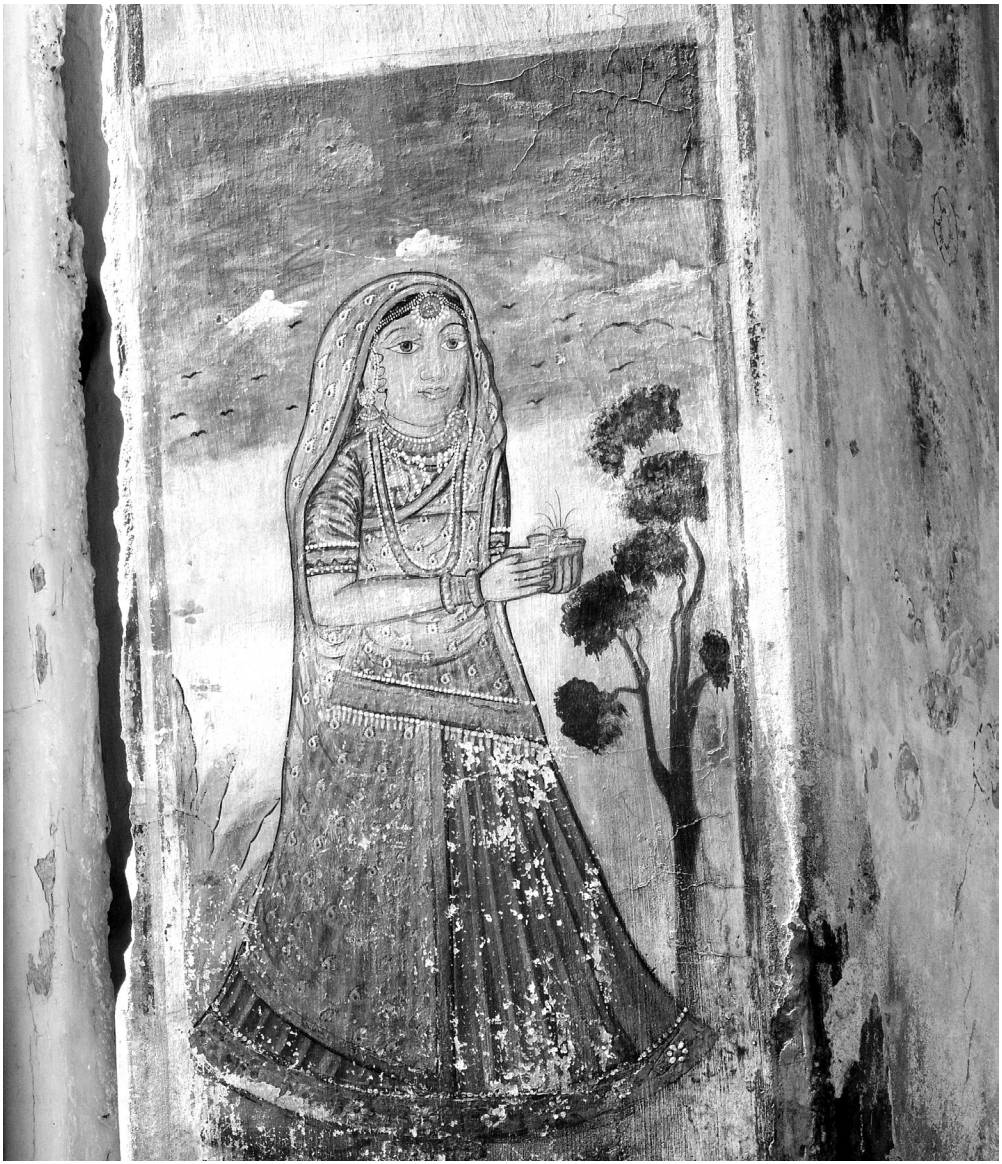
Por fim o estudante pede a autorização e as bênçãos do mestre para sair do *gurukulam* e seguir sua vida. O mestre o abençoa e o estudante dá uma *dakṣiṇā*, uma doação na forma de vacas, terras, ouro etc. Nenhuma doação é considerada excessiva pois a doação de conhecimento é uma grande bênção e é o diferencial na vida de uma pessoa.

Om tat sat

Gloria Arieira é professora de Vedānta e dirige o Centro de Estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro | www.vidyamandir.org.br

Fotos
Ângela Sundari

Caderno23_CURVAS.indd 34 1/7/2009 18:12:35



A mulher na cultura védica

por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Inverno 2009

Caderno23_CURVAS.indd 35 1/7/2009 18:12:38

A visão dos *Vedas* nos indica que a essência do ser humano é infinita e as *Upaniṣads* descrevem a natureza do Ser como sendo imperceptível e isento de cor, forma ou gênero. Assim como também não é limitado pelo espaço ou pelo tempo. A descoberta da nossa real natureza através desta visão védica é chamada de *mokṣa*, libertação. Esta liberdade, sendo a última meta do ser humano está disponível tanto para os homens quanto para as mulheres.

Assim sendo, os *Vedas* não opõem exceção às mulheres ao conhecimento Védico ou à busca de *mokṣa*. As histórias de mulheres sábias como Gārgī, a filha do sábio Vācaknu (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 3.6) e Maitrey, a esposa do sábio Yājñavalkya (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 2.4), são as provas reais disto.

O *Ṛg Veda* contém vários hinos que foram atribuídos a profetisas como, *brahmavādinīs*, assim como Ghoṣā, Ghodhā e Apālā. Ademais, o *Ṛṣi Tarpaṇa*, oferece oblações de água aos sábios, abrangendo três profetisas: Gārgī Vācaknavī, Vaḍavā Prātītheyi e Sulabhā Maitreyī.

O caminho do aprendizado Védico

Nos primórdios da sociedade védica tanto o homem quanto a mulher tinham acesso ao conhecimento védico, como pode ser visto na forma de ensino *saṁskāra* de *upanayana* desenvolvido para ambos. Os *smṛtis* incluem o *upanayana* para as jovens. Por exemplo, no *Āśvalāyana Gṛhya Sūtra* (1.15.4) afirma-se

Caderno23_CURVAS.indd 36 1/7/2009 18:12:38

que meninos e meninas devem receber dois nomes no período do *nāmakarana saṁskara* (cerimônia de nomeação), um nome comum para ser usado no cotidiano e um nome especial para ser recitado perante o professor no período do *upanayana*. Ainda no mesmo texto (3.8.11) é citado um ritual para mulheres, o *samāvartana*.

O mesmo acontece na *Harita Saṁhitā*, que habilita as mulheres ao *upanayana* e as autorizam a executar os rituais védicos e a estudar os *Vedas*. Se forem solteiras poderão receber donativos como *bhikṣā*. O verso a seguir retirado da *Yama-smṛti* mostra que a mulher também era iniciada na vida religiosa assim como nos estudos dos *Vedas*:

purā kalpe kumārīṇāṁ mauñjībandhanam iṣyate
adhyāpanaṁ ca vedānāṁ sāvitrīvacanaṁ tathā

purā - anterior; *kalpe* - no ciclo da criação; *kumārīṇāṁ* - para garotas; *mauñjībandhanam* - preparar o cordão de *muñja*; *iṣyate* - desejado; *adhyāpanaṁ* - ensinamento; *ca* - e; *vedānāṁ* - dos *Vedas*; *sāvitrīvacanaṁ* - iniciação ao *Gāyatrī*; *tathā* - para que.

"No ciclo de criação anterior, o recebimento de cordão era algo desejado pelas jovens e, para isso precisavam aprender os *Vedas* e serem iniciadas no *Gāyatrī*."

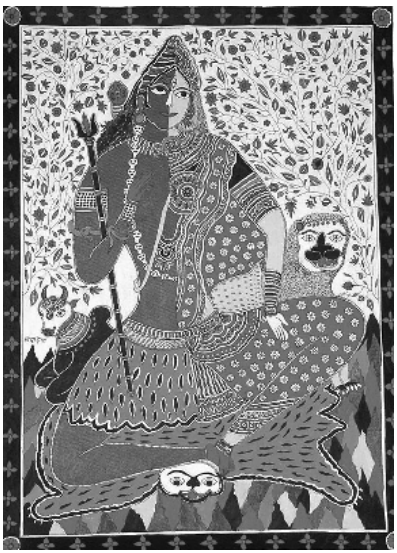
Patañjali, no *Mahābhāsya*, ao comentário do *sūtra* 6.3.42 de Pāṇini, o venerável gramático, define a palavra "*kaṭhī*" como a estudante do *Kaṭha*, um dos *Vedas*. Enquanto que as palavras "*upādhyāyāni*" e "*ācāryāni*" significam apenas as mulheres dos professores, "*upādhyāyā*" e "*ācāryā*" referem-se às professoras.

Caderno23_CURVAS.indd 37 1/7/2009 18:12:39

A dualidade da Criação

Pode ser visto em qualquer parte do mundo que na criação de qualquer forma de vida há o envolvimento de uma causa eficiente e uma material. A eficiente é observada como o princípio masculino da criação, enquanto a causa material como o princípio feminino. Por exemplo, o nascimento de uma corça acontece por conta do cruzamento do veado com a cerva.

Semelhantemente, o criador do mundo é entendido como sendo a causa eficiente e material da criação. Os dois são considerados inseparáveis e juntos são representados como a deidade Ardhanārīśvara, uma das formas do Senhor que é masculina e feminina.



As causas ativa e material são representadas em separado por diversas formas e adoradas como deuses e deusas. Como deuses são invocados na forma da Viṣṇu, Brahmā, Indra e entre outros, enquanto como deusas são adoradas na forma de Lakṣmī, Sarasvatī, Indrāṇī, e muitas outras.

Caderno23_CURVAS.indd 38 1/7/2009 18:12:40

Casamento e hereditariedade

Os *smṛtis*, assim como os *Yājñavalkya* e *Viṣṇu*, autorizam a viúva a herdar a propriedade da família à morte do marido, desde que sem filhos homens. Na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* o sábio Yājñavalkya divide igualmente suas riquezas e propriedades entre suas duas esposas quando decide se tornar um *sannyāsa*.

Entre os oito sistemas de casamento reconhecidos pelos *smṛtis*, o casamento brahmanico é o mais exaltado. Neste matrimônio os anciões da família do noivo visitam os parentes da noiva para pedi-la em casamento. Isto denota o quão repeitável é o papel da mulher na sociedade e quão sem importância é o dinheiro nos acordos matrimoniais.

O segundo período da vida, conhecido como *gṛhastha āśrama* é o do casamento, em que o homem se compromete a viver seu *dharma* com sua esposa. A palavra '*patnī*' que significa esposa etmologicamente se refere à mulher que é casada com um homem através ou em consideração aos *yajña*, rituais védicos (*patyurno yajñasaṁyoge*). Isto significa que ela qualificará seu marido a realizar os rituais. Os *Vedas* proferem que "*patnīvatasya agnihotraṁ bhavati*", ou seja, "Aquele que é casado realiza o *agnihotra karma*."

A esposa está ligada ao marido através do ritual védico e recebe o direito de participação e partilha dos frutos utilizados pelo marido nos rituais. Os utensílios da *pūjā* são purificados por mantras antes de serem usados e é dito que o *ghee* purifica-se com um simples olhar da esposa, *patynāḥ ājya vīkṣaṇam*.

O status social

Na vida social a mulher recebe o mesmo status que o homem. A *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (1.4.3) descreve como a mulher completa a existência do homem assim como as duas partes da concha fazem-na uma. *Manu Smṛti* enuncia que (9.3):

Caderno23_CURVAS.indd 39 1/7/2009 18:12:41

Yatra nāryastu pūjyante ramante tatra devatāḥ
Yatraitāstu na pūjyante sarvāstatrāphalāḥ kriyāḥ

yatra - onde; *nāryaḥ* - mulher; *tu* - considerando que; *pūjyante* - são honradas; *ramante* - são adoradas; *tatra* - lá; *devatāḥ* - os deuses; *yatra* - onde; *etaḥ* - estes; *tu* - realmente; na *pūjyante* - não honradas; *sarvāḥ* - todos; *aphalāḥ* - resultados infrutíferos; *kriyāḥ* - ações rituais.

"Onde as mulheres são honradas, lá realmente os deuses são adorados. Onde as mulheres não são respeitadas, lá os resultados dos rituais são infrutíferos."

Por séculos as mulheres foram consideradas as guardiãs das tradições familiares, *kuladharmas*. Seu papel era de extrema significância na transmissão das tradições familiares e sociais às próximas gerações. A sociedade só era considerada sólida quando as mulheres estavam fortalecidas e protegidas. Assim como o estado e seu comandante protegem os professores, que são os precursores do conhecimento, também as mulheres eram protegidas ao longo de sua vida pelos homens de sua família. A *Manu Smṛti* diz (9.3):

Pitā rakṣati kaumāre bhartā rakṣati yauvane
Rakṣanti sthavire putrāḥ no strī svātantryamarhati

pitā- o pai; *rakṣati*- protege; *kaumāre* - na infância; *bhartā*- o marido; *rakṣati*- protege; *yauvane* - na juventude; *rakṣanti* - protege; *sthavire* - na velhice; *putrāḥ*- os filhos; *na* - não; *strī* - uma mulher; *svātantryam* - sozinha; *arhati*- qualifica.

"Na infância o pai protege a filha, na juventude o marido a protege

Caderno23_CURVAS.indd 40 1/7/2009 18:12:42

e na velhice os filhos a protegem. Uma mulher não vive sozinha em nenhum período de sua vida."

Os status dos homens e das mulhers nos dias de hoje na Índia não seguem rigorosamente a visão védica e sua proposta. Isto se deve principalmente à influência de outras culturas que não observam a mulher como igualitária de direitos. As pessoas devem ser instruídas sob o assunto para que sua dignidade seja preservada assim como nos *Vedas*. Uma cultura fundamentada na unidade, *advaita*, não pode estar em conformidade com idéias delimitativas, diferenciativas e desigualitárias entre os indivíduos, muito menos entre homens e mulheres.

Este texto foi retirado da apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) – Vol. II, parte 7 – elaborado pelo Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução

Ana Paula Malagueta Godim | *aninha_malagueta@hotmail.com*

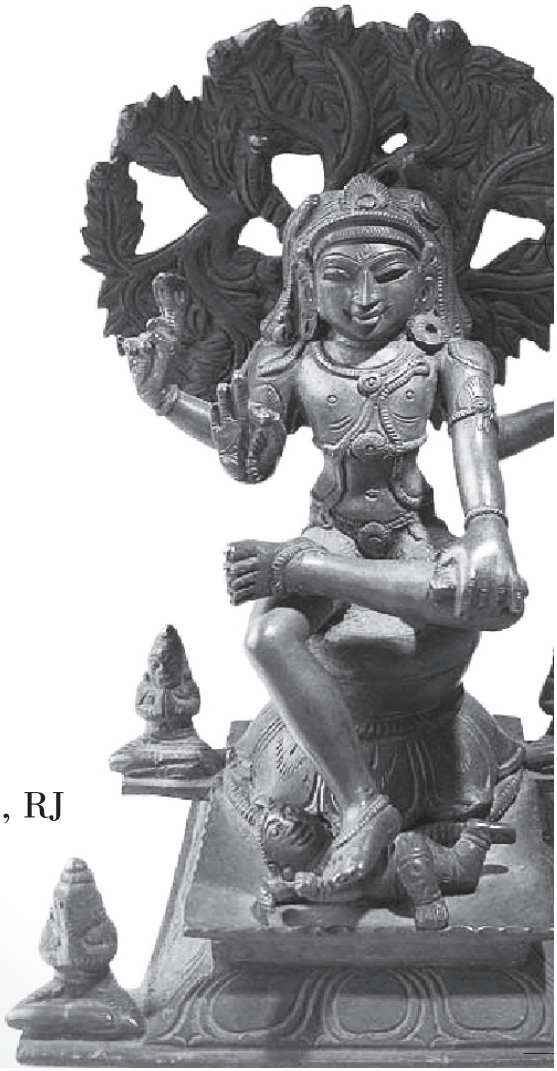
Foto

Ângela Sundari

Caderno23_CURVAS.indd 41 1/7/2009 18:12:43

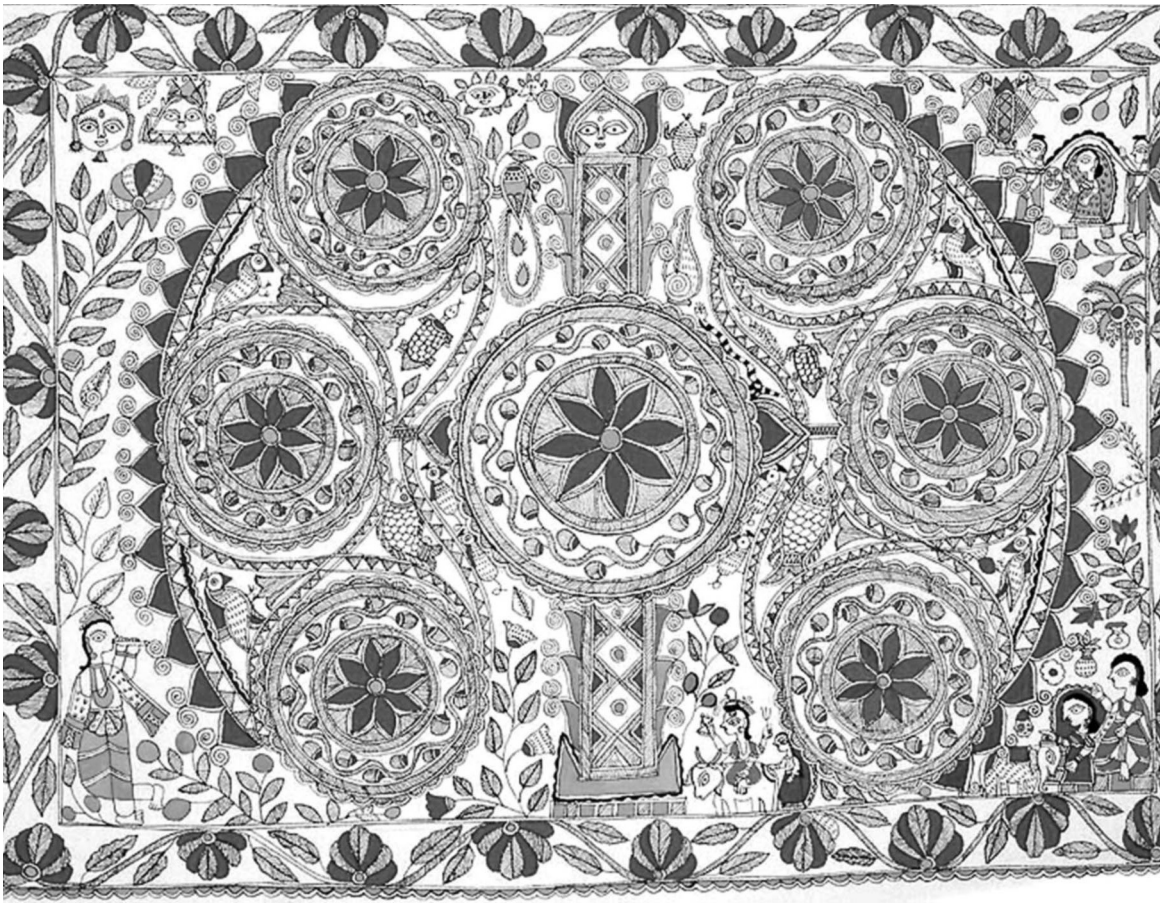
VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito



Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

Caderno23_CURVAS.indd 42 1/7/2009 18:12:44



Saṁskāras

rituais védicos de purificação - o casamento

por Gloria Arieira

Caderno23_CURVAS.indd 43 1/7/2009 18:12:44

Na tradição dos *Vedas* existem rituais chamados *saṁskāras*. Estes ocorrem em momentos importantes de crescimento, transformação ou maturidade no decorrer da vida de uma pessoa. Estes momentos são ritualizados com símbolos e significados que ajudam a promover o crescimento, desde o nascimento até a morte, no ritual final de cremação.

Saṁskāra significa "purificação", cerimônias através das quais a pessoa é purificada para enfrentar uma nova etapa da sua vida. Purificação no sentido de tornar algo ou alguém capacitado para alguma coisa. Através de um ritual objetiva-se agregar novas qualificações à pessoa para que possa enfrentar esta nova etapa de vida. Além de associar a pessoa a um grupo ou comunidade ao qual ela passa a pertencer e se identificar. Sua vida ganha significado dentro de uma ordem maior que é o objetivo universal da vida humana.

Através do ritual, corpo e mente passam por um processo de transformação relacionado a etapas da vida humana, com relação ao questionamento e entendimento dos objetivos da vida e à identificação com outros, oferecendo uma dimensão transcendental à sua vida. O ritual ajuda, então, no crescimento emocional da pessoa e sua plena expressão.

Os *saṁskāras* são muitos e variados dentro da tradição védica, mas podem ser divididos naqueles relacionados ao nascimento, à infância, à educação, ao casamento e ao ritual funerário, portanto, cinco classificações.

Os *saṁskāras* estão relacionados às quatro etapas da vida ou *aśramas*; a etapa de estudante, de casado, de aposentado e de renunciante. Lembrando que o objetivo da vida na tradição védica é a pessoa alcançar a maturidade emocional e espiritual para desejar, buscar e alcançar a felicidade plena através do autoconhecimento, o conhecimento da natureza eterna e livre de limitação do indivíduo e de Deus.

Entre todos os *samskāras*, o mais importante e comum na vida de uma pessoa é o *vivāha* ou casamento. Como em qualquer

Caderno23_CURVAS.indd 44 1/7/2009 18:12:45

etapa nova na vida de alguém, é necessário que a pessoa tenha apoio e compreensão dos outros ao seu redor, tenha um início harmônico, na presença de pessoas queridas que estão ali para desejar felicidade e sucesso, e como que impingir êxito à nova e desconhecida etapa da vida. Esta é a relevância de um ritual de passagem, de purificação ou *saṁskāra*, em especial do ritual de casamento. De todos os *saṁskāras*, *vivāha*, o casamento, é considerado o mais importante, porque se espera que todas as pessoas se casem e vivam uma vida de casado. A convivência estreita e diária entre o casal é também vista como uma oportunidade para uma vida de *karma-yoga* onde a pessoa está consciente de suas ações e reações de forma a aprender a ser o mais objetivo e deliberado possível. Em termos dos *Vedas*, é a presença da esposa, *patnī*, que qualifica o marido, *pati*, a realizar rituais védicos de fogo e a fazer doações. O casamento é assim uma união não somente física, mas de valor espiritual e religioso, além de uma grande oportunidade para a maturidade emocional do indivíduo.

Depois da primeira infância e da etapa de estudante, onde a criança e o jovem estão protegidos pelos pais e mais velhos e buscam adquirir qualificações, atenções e ganhos para si mesmos, através do casamento, a união entre duas pessoas diferentes, cada um terá a oportunidade e incentivo para desenvolver autosacrifício e atenção ao bem-estar do outro.

A cerimônia de casamento é um evento social festivo que une duas pessoas e suas famílias para a continuidade e fortalecimento de ambas as famílias na geração de filhos. Como é um novo e importante momento na vida de um casal, e requer maturidade de ambas as partes, as famílias e amigos se unem para desejar e invocar felicidade e sucesso aos noivos. Socialmente é uma grande ocasião para festa.

Caderno23_CURVAS.indd 45 1/7/2009 18:12:46

Para a celebração do casamento, a casa da noiva, do noivo e o lugar onde será a cerimônia são decorados. A noiva é purificada com água dos rios sagrados, embelezada com roupas novas, jóias várias e *henna* nas mãos e pés e para cada um desses momentos há uma pequena ritualística. Os parentes vêm de longe, convivem alegremente e o ar fica festivo, alegre. Esses pequenos rituais são simbólicos, como a água purificadora, e a cerimônia de casamento é repleta de símbolos, além de mantras védicos que dão a conotação religiosa à união do casal.

Na cerimônia de casamento há a união das mãos direitas dos noivos, o tocar os corações, a noiva subir numa pedra com a ajuda do noivo, as roupas de ambos amarradas uma a outra, o colar amarrado no pescoço da noiva pelo noivo, os primeiros passos significativos dados juntos, como um casal, tendo o fogo como testemunha.

Vários símbolos são usados na tradição védica, *Sanātana Dharma*, para invocar a auspiciosidade e também para eliminar mau-olhado e inveja, como o sinal vermelho na testa da noiva, o banho ritualístico com mantras antes da cerimônia. Com esses objetivos pede-se aos convidados que abençoem e desejem o bem aos noivos. Antes da cerimônia ter início, o pai da noiva faz a maior doação de sua vida, doa sua filha ao rapaz que será seu marido e a protegerá e estará doravante a seu lado.

Apesar de haver diferenças na cerimônia de casamento nas várias regiões e grupos sociais da Índia, elas basicamente são iguais e com os mesmos versos védicos. No final, pede-se à noiva que olhe para o sol e/ou para a estrela *Arundhatī* (a estrela polar) que faz parte da

Caderno23_CURVAS.indd 46 1/7/2009 18:12:47

constelação *Saptarṣi*, para que o casal seja tão firme e constante quanto a estrela.

Fazia parte da cerimônia o casal dormir na mesma cama abstendo-se da relação sexual por três noites consecutivas após o casamento, aprendendo que a vida sexual não é o mais importante no casamento, mas sim a maturidade a ser alcançada por ambos, a capacidade de um ocupar-se do outro e de seus desejos e necessidades, e para isso o auto-sacrifício é importante. Hoje em dia isso não acontece, mas as festividades do casamento duram pelo menos três dias e os noivos só vão juntos para casa, apesar de já estarem legalmente casados, no final de todas as cerimônias.

Antigamente, o fogo que era aceso e reverenciado no casamento era levado para a casa dos noivos que o mantinham aceso ritualisticamente até o fim de suas vidas de casados (até que um dos dois morresse).

O casamento nos *Vedas* não tem um objetivo em si mesmo, mas a aquisição da liberação, o objetivo maior da vida humana; além, naturalmente, de dar continuidade à família, tendo filhos. É por isso que a vida do casal é uma vida de Yoga para *antaḥkaraṇa-śuddhi*, a maturidade, e por fim *mokṣa*, a libertação final.

Om tat sat

Gloria Arieira é professora de Vedānta e dirige o Centro de Estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro | www.vidyamandir.org.br

Caderno23_CURVAS.indd 47 1/7/2009 18:12:48

Simbolismo Védico
e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lammeren

Devī,
o aspecto feminino do Todo

Parte I

Caderno23_CURVAS.indd 48 1/7/2009 18:12:51

De todas as tradições do mundo, o Hinduísmo é aquela onde há a maior exaltação de Īśvara, o Todo, em seu aspecto feminino. Milhares de devotos executam rituais, peregrinações, procissões e festivais ao longo do ano, na Índia, exaltando as milhares de divindades femininas hindus. Tais devotos são chamados *śāktas*, e correspondem a um dos seis maiores grupos devocionais da Índia[a].

Dentro da tradição védica, o feminino está relacionado à Śakti, que significa poder ou capacidade. Como é possível que o Sol brilhe, ou que uma planta brote? Como um pensamento surge, e de onde vem a capacidade que temos de manifestar o pensamento através da fala? De onde surge todo este Universo, com suas inúmeras formas? O que é, e de onde surge esta capacidade? De maneira inexplicável, os vários eventos do Universo simplesmente ocorrem, segundo uma ordem muito bem estabelecida, dentro de uma harmonia magnífica. E quando somos capazes de perceber esta ordem, é impossível que não tenhamos uma grande apreciação, sentindo-nos imersos em algo que não apenas nos inclui, mas que se manifesta em nós, no funcionamento de nossos corpos e mentes. Esta inexplicável capacidade, que surge de diferentes formas, como a capacidade de pensar, mover-se, queimar, dentre tantas outras, é chamada Śakti. Misteriosa, é ela que faz todo o universo tomar existência e funcionar. Como uma mãe, ela é a origem de todas as coisas, aquela que tudo nutre e sustenta, e que abençoa com aquilo que nos é adequado, conduzindo-nos a uma maturidade que culmina com o autoconhecimento.

Dentro do simbolismo védico, cada divindade pode ser vista como representativa do Todo. Às vezes, porém, o Todo é representado por um conjunto de divindades como, por exemplo, um casal. Assim, vemos que Brahmā, o criador, tem como consorte Sarasvatī; Viṣṇu, o mantenedor, tem Lakṣmī; e Śiva, o destruidor, tem Pārvatī. Cada um destes casais representa o Todo de forma simbólica, todos eles evidenciando sua natureza. A divindade

Caderno23_CURVAS.indd 49 1/7/2009 18:12:52

masculina representa que a verdade de Īśvara é Brahman, o absoluto, livre das formas; a divindade feminina representa que, para manifestar todo este universo, Īśvara o faz mediante Śakti. Desta forma, todo o universo, com toda a sua multiplicidade, surge devido à Śakti, mas sem deixar de ser Brahman, aquele que é *ekam*, um único, sem formas. Como isto é possível? Tudo o que existe é Brahman, mas vemos inúmeras formas diferentes, como em um truque de mágica. De fato, a tradição védica nos ensina que toda esta multiplicidade é aparente, como uma grande e coletiva miragem, produzida por Īśvara através de seu poder, Śakti. Não é possível falar do fogo sem o seu poder de queimar, e da mesma forma, ao falar de Īśvara, não podemos ignorar Śakti.

Diversas são as histórias de Devī, o aspecto feminino do Todo. Tradicionalmente, ela é vista como tendo três aspectos principais: Sarasvatī, Lakṣmī e Pārvatī, sendo as respectivas consortes de Brahmā, Viṣṇu e Śiva. As muitas histórias de Pārvatī descrevem seus diversos aspectos, sendo as mais famosas Durgā e Kālī. Geralmente, os *śāktas* costumam centralizar sua devoção em Durgā.

Origens Védicas

Muitos afirmam que as *Devīs* tem uma importância mínima nos *Vedas*, o que os caracterizaria como escrituras patriarcais. Entretanto, uma análise mais profunda revela que isto não ocorre desta forma. A maior parte dos mantras védicos são dedicados à Indra, rei dos *Devas* – os deuses –, Agni, deus do fogo, e Soma, divindade que preside uma bebida muito apreciada

Caderno23_CURVAS.indd 50 1/7/2009 18:12:53

pelos *Devas* e oferecida nos rituais. De fato, a ocorrência destas divindades é incomparável às demais. Porém, se considerarmos as divindades restantes, o número de *Devīs* nos *Vedas* é muito superior ao número dos *Devas*, e elas são mencionadas mais vezes que eles. Geralmente relacionadas a conceitos abstratos ou fenômenos da natureza, as *Devīs* védicas não estão vinculadas a muitas histórias conhecidas. Algumas das divindades femininas mais importantes que ocorrem nos *Vedas* são Uṣas, Aditi, Pṛthivi, Vāk, Sarasvatī, Śrī, Lakṣmī e Rātrī.

Uṣas é a divindade feminina mais exaltada no *Ṛg Veda*, representando a aurora. É frequentemente considerada como superior aos *Devas*, sendo mencionada em centenas de mantras. É filha de Dyaus, o Céu, e esposa ou mãe do Sol. É dito que ela está sempre no caminho de Sūrya, o Sol, que a segue assim como o marido segue a esposa. Muitas vezes é vinculada a Rātrī, a noite, sendo esta sua irmã mais velha. Alguns dos mais belos mantras são dedicados a Uṣas, sendo descrita como muito brilhante e jovem. Ao surgir a leste, montada em sua carruagem invisível puxada por cavalos roxos, ela é descrita como uma bela moça que acabara de sair do banho. Humilde, ela oculta seu brilho para não ofuscar seu marido, o Sol, durante o dia, e volta a surgir após ele se retirar, a oeste. Assim, é dito que ela guarda os dois portões do céu, ou seja, os pontos leste e oeste. Ela protege contra inimigos e *rākṣasas*[b], já que ela afugenta a noite, que é dominada por tais criaturas. Seu nome significa "aquela que remove a escuridão", uma vez que coloca fim à escuridão da noite, precedendo a luz do Sol. Portanto, simbolicamente Uṣas representa o conhecimento, que elimina a escuridão da ignorância e revela Ātma, a Consciência que sou eu.

Uṣas é a divindade feminina mais exaltada no *Ṛg Veda*, representando a aurora. É frequentemente considerada como superior aos *Devas*, sendo mencionada em centenas de mantras

Caderno23_CURVAS.indd 51 1/7/2009 18:12:53

Vāk, a fala, aparece muitas vezes, geralmente vinculada à própria criação do Universo. Com isto, frequentemente está relacionada a Prajāpati, o criador, e Bṛhaspati, o sacerdote dos *Devas*. Muitos mitos de criação védicos apresentam Vāk como filha ou esposa de Prajāpati. Algumas vezes, é dito que Vāk foi sua primeira criação, e apenas devido a ela o criador pôde manifestar todo o Universo, através das palavras *Om Bhūḥ, Bhuvaḥ, Suvaḥ*. Assim, é dito que toda a Criação se manifesta a partir da fala. Vāk representa também o conhecimento, que tradicionalmente é passado oralmente de mestre a discípulo.

Sarasvatī é o nome do rio mais exaltado nos *Vedas*. É dito que aqueles que executam rituais e se banham em suas margens são purificados e abençoados. A literatura védica conta as inúmeras variações do caminho do rio Sarasvatī, até finalmente ele desaparecer. Acreditava-se que tal rio era um mito; porém, há alguns anos descobriu-se seu leito seco, cortando o atual deserto de Thar, no Rajasthan. De fato, estudos recentes evidenciam que o rio mudou de curso inúmeras vezes antes de secar, e que na realidade ainda há água correndo nos subterrâneos do leito.

O nome Sarasvatī significa "aquela dos muitos lagos", em referência à abundância de água que corria antigamente. Os *Vedas* dizem que o rio Sarasvatī era muito forte, tinha um grande

Caderno23_CURVAS.indd 52 1/7/2009 18:12:55

volume d'água e que corria eliminando todos os obstáculos, assim como o charreteiro com sua carruagem. Assim, outro significado é atribuído ao seu nome, como "aquela que flui". Sendo aquela que flui, Sarasvatī é frequentemente equiparada a Vāk, a fala, que flui da boca do mestre ao ouvido do discípulo. Desta forma, os *Vedas* associam Sarasvatī ao conhecimento, transmitido oralmente por gerações. Ao mesmo tempo, há outra explicação para a associação de Sarasvatī ao conhecimento. Digamos que há um jarro de metal sujo, que julgamos precisar ser limpo com água. Mas, ao nos aproximarmos, constatamos que as supostas sujeiras nada mais são que sombras. Imediatamente o jarro torna-se limpo, pois percebemos então que não havia sujeira. Neste momento, não vemos mais um jarro sujo, mas um jarro limpo, e não houve nenhuma transformação para que o jarro se tornasse limpo, apenas o conhecimento de que o jarro já está limpo. Assim, melhor que a água que purifica através de um processo transformador de limpeza, o conhecimento limpa sem transformar nada, apenas evidenciando que não há sujeira. Portanto, o conhecimento é considerado o maior agente purificador, sendo simbolicamente associado à água. Devido a isto, Sarasvatī, com todo o seu volume d'água, é também aquela que purifica e abençoa com o conhecimento. Este simbolismo se estendeu ao restante dos rios indianos, que até hoje são exaltados como aqueles que eliminam todo o *pāpam* e a ignorância.

Os diversos mantras exaltam Śrī associando-a muitas vezes às águas que nutrem o solo, os grãos, o alimento e, consequentemente, com Pṛthivi, a Mãe-Terra, considerada aquela que tudo sustenta

Śrī representa toda a riqueza, abundância, auspiciosidade e fertilidade. Os diversos mantras exaltam Śrī associando-a muitas vezes às águas que nutrem o solo, os grãos, o alimento e, consequentemente, com Pṛthivi, a Mãe-Terra, considerada aquela que tudo sustenta. De fato, toda forma de prosperidade, glória, fama e fortuna é considerada Śrī. Assim como a sede é eliminada com

Caderno23_CURVAS.indd 53 1/7/2009 18:12:55

bebida e a escuridão com luz, *pāpam* - demérito - é eliminado com Śrī. Portanto, Śrī é associada à Pūṇya, mérito. É dito, no famoso Śrī Sūkta do *Ṛg Veda*, que Śrī emerge da flor de Lótus, ao som dos elefantes.

Lakṣmī vem da raiz Lakṣ, que significa indicar. Portanto, Lakṣmī é "aquela que indica". Todo sinal ou marca que é conectado à obtenção de fortuna e boa sorte é chamado, nos *Vedas*, de Pūṇyā Lakṣmī, e todo sinal conectado à obtenção de miséria e infortúnio é chamado Pāpī Lakṣmī. Assim, vários são os mantras que pedem pela presença de Pūṇyā Lakṣmī e o afastamento de Pāpī Lakṣmī. Com o tempo, Pūṇyā Lakṣmī passou a ser chamada apenas de Lakṣmī, e Pāpī Lakṣmī de Alakṣmī, considerada a irmã mais velha de Lakṣmī. Śrī e Lakṣmī são frequentemente equiparadas, apesar de às vezes aparecerem como divindades distintas. Ela é descrita como adornada por brilhantes joias de ouro e prata, bela como a Lua, radiante como o Sol, sentada em uma flor de Lótus e tendo a cor da mesma.

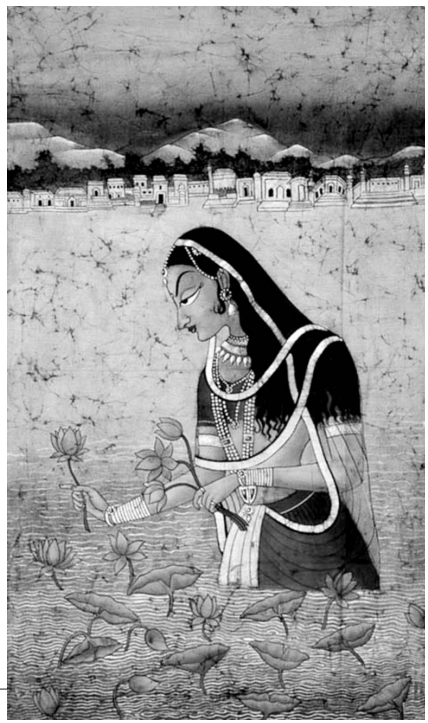
Rātrī é a divindade que preside a noite. Apesar de ser exaltada em alguns mantras exclusivos a ela, geralmente Rātrī é mencionada junto com Uṣas, sua irmã. Ela é aquela que faz com que todos parem de trabalhar e os torna mais fortes, através do sono. Os vários mantras pedem a ela, que tem mil olhos na forma de estrelas, que vigie aqueles que dormem contra ladrões e feras, que aparecem durante a noite. Enquanto o dia é considerado o período dos *Devas*, a noite é considerada o período dos *Asuras*, os demônios. Por este motivo, nenhum ritual védico é feito durante a noite, e tanto Uṣas quanto Rātrī são evocadas juntas, antes do Sol nascer, para que elas despertem todos os *Devas* e os tragam aos rituais matinais. Às vezes Rātrī é considerada esposa de Agni, deus do fogo, pois ele brilha mais forte durante a noite. Bela como sua irmã, ela cobre todo o universo com sua escuridão, e a cada dia ela surge em alternância com Uṣas, como se elas constantemente se abraçassem. Apesar disto, é dito que ambas diariamente se

Caderno23_CURVAS.indd 54 1/7/2009 18:12:56

destroem. Rātrī está associada com o não-manifesto, aquilo que tudo cobre, desaparecendo com todas as formas.

Dentre todas as *Devīs* védicas, porém, Aditi talvez seja a mais importante. Sua característica principal é a maternidade, uma vez que ela é considerada mãe de todos os *Devas*. Por este motivo, ela aparece vinculada a cada um dos diversos *Devas*. Seu nome significa "aquela que é ilimitada", e daí deriva o nome de uma das classes de *Devas*, os Ādityas, literalmente "os filhos daquela que é ilimitada". Uma vez que os *Devas* representam as várias capacidades do Universo, Aditi é Śakti, o poder de fazer todo este universo tomar existência, sendo infinita. Entretanto, a verdade de Śakti é Brahman, a Consciência, que é ilimitada. Muitas vezes ela é relacionada a Pṛthivi, a própria Mãe-Terra, que abençoa com os alimentos e que suporta tudo e todos.

Aditi centraliza a idéia de Devī, nos *Vedas*. Frequentemente ela é equiparada a Vāk, Pṛthivi, e a diversas outras *Devīs*. É dito que Uṣas é sua face, que é poderosa e tudo permeia. Aditi sustenta a terra, o céu e é aquela que governa todo o universo. Em diversos rituais védicos os oferecimentos são feitos a Aditi. Outro significado de seu nome é "aquela que tudo devora", uma vez todas as formas têm um fim, e se dissolvem nela. No *Ṛg Veda*, é dito que Aditi é o céu, a terra, a atmosfera, a mãe, o pai, os filhos. Aditi são todos os *Devas*, os cinco tipos de seres, o nascimento e a causa de todo o Universo. Aditi é considerada, no *Yajur Veda*, como a divindade relacionada às batalhas, e é mencionada na *Kaṭha Upaniṣad* como a mãe de todos os *Devas*, aquela que é a origem de todo o Universo e que está sentada na caverna do coração, ou seja, Brahman.



Além destas divindades, os *Vedas* apresentam centenas de outras não tão conhecidas, como Medhā, o intelecto, frequentemente identificada com Sarasvatī; Ambikā, irmã de Rudra; Durgā, que tem a cor do fogo; Umā, que na *Kena Upaniṣad* surge e ensina Indra sobre o conhecimento de Brahman, dentre tantas outras. O nome Devī também ocorre nos *Vedas*, aparecendo explicitamente em diversos mantras, inclusive no famoso *Devī Sūktam*, do *Ṛg Veda*.

Purāṇas

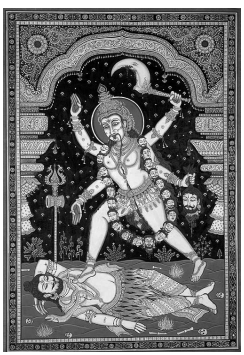
Conforme o tempo passou, as divindades védicas passaram por transformações quanto às suas formas. Nas *Purāṇas*, que são escrituras mais recentes, vemos que algumas delas tiveram sua importância diminuída; muitas se fundiram dando origem a novas divindades; e outras, ainda, passaram a ter uma grande importância. Ainda assim, elas continuam sendo mencionadas dentro da tradição, permanecendo vivas.

Sarasvatī, Vāk e Medhā deram origem à Sarasvatī que conhecemos hoje, divindade que preside todas as formas de conhecimento, sejam artes, ofícios e mesmo o autoconhecimento. Prajāpati deu origem a Brahmā, e por isso Sarasvatī é considerada sua consorte, nas *Purāṇas*. Lakṣmī e Śrī deram origem à Lakṣmī atual, representando toda a riqueza e abundância, sendo consorte

Sarasvatī

Lakṣmī

Durgā



Kālī

Caderno23_CURVAS.indd 56 1/7/2009 18:12:59

de Viṣṇu. Já a consorte de Śiva manifesta características de diversas divindades védicas, como Aditi e Pṛthivi, sua origem podendo ser traçada a partir da Ambikā védica, considerada irmã de Rudra. Ela centraliza o culto a Devī desde a época das *Purāṇas* até hoje. Umā, Ambikā e mesmo Durgā, nomes que aparecem nos *Vedas*, são alguns dos nomes que a consorte de Śiva recebe nas *Purāṇas*. Finalmente, Rātrī deu origem a Kālī, o aspecto mais terrível de Durgā.

As diversas Purāṇas contam diferentes histórias de Devī, sendo as mais famosas retiradas do *Devī Bhāgavatam* e *Mārkaṇḍeya Purāṇa*. Nesta última encontra-se talvez o mais importante texto *śākta*, o *Devī Māhātmyam*. Trata-se de um diálogo de 700 versos onde as histórias mais conhecidas de Devī são contadas.

** Este texto continua na próxima edição*

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedänta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyä Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

a Os outros cinco são os *sauram*, devotos de Sūrya; *gāṇapatyam*, devotos de Gaṇeśa; *śaivam*, devotos de Śiva; Vaiṣṇavam, devotos de Viṣṇu; e *kaumāram*, devotos de Subrahmaṇyam.
b Rākṣasas são seres considerados terríveis, que agem contra o *Dharma* deliberadamente.

Caderno23_CURVAS.indd 57 1/7/2009 18:13:00

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3209 8978

Bahia

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Ilhéus, 258 - Parque Cruz Aguiar
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Carlos Vasconcelos, 919
Aldeota - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prana e Yoga
Rua 910 n 599
Balneário Camburiú SC
Fones: (47) 3363 1905
contato@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223
(Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
site: www.satyanandayoga.com.br
E-mail: bihar@satyanandayoga.com.br

Yoga na Prática

Entrevista com Sri Dhira Chaitanya

Dhira Chaitanya estudou exaustivamente Vedānta e sânscrito com seu mestre Pujya Swami Dayananda Saraswati, um renomado professor de Vedānta conhecido mundialmente.

Sri Dhira Chaitanya ensina Vedānta e sânscrito há mais de 25 anos e dá aulas na cidade de Nova York e ainda nos estados de Nova York, Connecticut e New Jersey. Ele é co-autor do *Vedic Heritage Teaching Program*, junto com Swami Pramananda. Esse programa, atualmente em sua terceira edição, é seguido por centenas de escolas na Índia e por várias escolas públicas para crianças em mais de 12 países pelo mundo e já foi traduzido para o tâmil e para o hindi.

Caderno23_CURVAS.indd 60 1/7/2009 18:13:04

Sri Dhira Chaitanya tem uma formação singular. Ele possui anos de experiência profissional como psiquiatra infantil, trabalhando e ensinando crianças e adultos de diferentes culturas, aliado ao seu conhecimento de Vedānda Śastra e cultura védica. Essa experiência o tornou apto a falar, com discernimento e autoridade, sobre o papel do crescimento e do amadurecimento psicológico na busca espiritual. Ele tem a capacidade de passar seus ensinamentos de forma simples e sutil para alunos de todas as idades, e de guiar todas as pessoas a se desenvolverem como indivíduos, tanto de maneira abrangente quanto particular.

1. O que é o Projeto *Pūrṇa Vidyā* e qual é o seu objetivo?

O *Pūrṇa Vidyā* é basicamente o ensino da cultura védica e tradição religiosa à crianças, jovens e adultos. O *Pūrṇa Vidyā* foi inicialmente criado como um programa de ensino da cultura védica e da tradição religiosa para crianças. O programa de ensino para crianças é um curso de 12 anos, que consiste em 12 livros e 10 manuais de ensino, elaborados para pais e professores das escolas e comunidades. Trata-se de um vasto programa que inclui princípios e valores por meio dos *Purāṇas* e *Itihāsas*[a], chamados *Rāmāyaṇa* e *Mahābhārata*. O programa engloba temas como o entendimento do Ser e o culto na tradição hindu, as práticas e disciplinas religiosas, os *Vedas* e outros textos religiosos, a cultura védica incluindo as artes, as ciências, a psicologia humana e por aí afora.

Maiores detalhes sobre o programa podem ser encontrados no site: *www.purnavidya.com*. Os temas mencionados acima também estão disponíveis em um livro chamado *Pūrṇa Vidyā - a visão do dharma hindu para o estudo de adultos*. Nós também organizamos seminários para os jovens, chamado *Sukanyā* e *Suyuva*, e programas parecidos que preparam os casais para o matrimônio, fazendo-os compreender os valores e as tradições culturais, religiosas e o significado da vida a dois como uma experiência de crescimento espiritual.

Caderno23_CURVAS.indd 61 1/7/2009 18:13:05

2. *Pūrṇa Vidyā* foi desenvolvido para adolescentes, indianos e filhos de indianos que moram fora da Índia, mas hoje em dia o programa também é aplicado nas escolas indianas. O que gerou a necessidade de se utilizar o programa também na Índia?

Embora o tema do *Pūrṇa Vidyā* seja relevante para qualquer hindu ou pessoa interessada na tradição hindu, ele foi inicialmente ensinado para crianças das comunidades dos Estados Unidos. A partir do momento em que ele passou a ser utilizado, seu valor teve reconhecimento e foi rapidamente implementado em comunidades em vários lugares do mundo, incluindo a Índia. Não existe nenhum outro programa de ensino disponível que seja tão completo, que seja adaptado à idade das crianças em fase de crescimento e que possua mecanismos de ensino tão bem elaborados e analisados como jogos e lições que ajudam as crianças a aprenderem os temas rapidamente. Algumas escolas reconheceram esses méritos e começaram a implementar o programa como parte de seus currículos regulares para ensinar às crianças os valores baseados na cultura e na tradição hindu da Índia.

3. Percebemos que no Ocidente o Yoga é associado à psicologia e algumas vezes ele até mesmo é visto como uma terapia. Você acredita que o Yoga possa ajudar no processo terapêutico?

Precisamos definir o significado dos termos "terapia" e "Yoga". O termo "terapia" significa a cura de um problema de saúde geralmente acompanhado de um diagnóstico. O termo médico equivalente é "tratamento". Percebemos que o termo "terapia" é geralmente utilizado num sentido muito amplo. Qualquer coisa que ajude uma pessoa de forma física, emocional ou cognitiva é chamada de terapia. Deste modo, nós temos uma variedade de terapias e muitas outras surgindo a cada minuto. No Ocidente, o padrão de pensamento de uma pessoa que não teve contato com a compreensão filosófica do Yoga, é achar que o

Caderno23_CURVAS.indd 62 1/7/2009 18:13:06

termo representa uma série especial de *āsanas*, ou seja, posturas que são benéficas para a saúde física. Alguns ainda acrescentam a essa ideia algum tipo de meditação ou alguns exercícios respiratórios, que podem tranquilizar a mente de uma pessoa em um certo grau. Outros acrescentam ainda outras características ao Yoga, como formas diferentes de exercícios - até mesmo *kickboxing* - e então dão diferentes nomes a essas combinações, por vezes colocando a palavra "Yoga" no meio.

Se uma pessoa enxerga o Yoga da forma como ele é reconhecido na tradição hindu, ela percebe que ele possui oito elementos incluindo *yāma*, *niyama* e por aí afora. Cada um deles possui igual importância. Quando todos eles são reconhecidos e compreendidos, passamos a entender que o propósito principal do Yoga é ajudar a pessoa a crescer espiritualmente.

Manter o corpo e a mente saudáveis torna-se essencial para alcançar objetivos espirituais, mas eles são vistos somente como um meio para o fim e não como um fim em si mesmo. O *yāma* e o *niyama* incluem viver, promover e compreender uma vida de valores universais. Inclui viver uma vida de disciplina com entendimento e discernimento de uma Ordem maior, e de uma mente devota. Os *āsanas* e *prāṇāyāmas* do Yoga ajudam a ter e manter um corpo e uma constituição saudáveis. A meditação ajuda a trazer tranquilidade à mente. Por meio de um amadurecimento espiritual e de uma compreensão mais ampla pode-se alcançar um estágio de plenitude espiritual. Todos esses elementos ou alguns deles podem auxiliar na terapia em um maior ou menor grau, dependendo para quem e para quê ela é feita e o que a pessoa busca.

4. O que é *antaḥkaraṇa-śuddhi* e *antaḥkaraṇa-naischalya* na linguagem da psiquiatria? Podemos fazer essa correlação?

Antaḥkaraṇam refere-se à mente-intelecto de uma pessoa. *Antaḥ*, quer dizer "interior" e *karaṇam*, "instrumento". A mente e o intelecto são vistos como instrumentos por serem o meio pelo qual o indivíduo vivencia o mundo e ele próprio, indicando as emoções, cognição e compreensão de uma pessoa.

Caderno23_CURVAS.indd 63 1/7/2009 18:13:07

Śuddhi quer dizer "purificação". A purificação de qualquer coisa naturalmente indica que existe algo de impuro. Como podemos compreender uma impureza respeitando o *antaḥkaraṇam*? A impureza deve ser entendida em termos do que é básico e o que é secundário ou ao que não pertence ao objeto. Não devemos enxergar isto sob o ponto de vista do que é bom e do que não é. Por exemplo, se estivermos purificando o ouro e ele contiver um pouco de cobre, o cobre é a impureza. Por outro lado, se estivermos purificando o cobre e nele contiver um pouco de ouro, o ouro é a impureza. Logo, a impureza é algo que não pertence ao objeto. Em relação ao nosso *antaḥkaraṇam*, as impurezas são os nossos pensamentos e tendências que nos impedem de reconhecermos a nossa natureza básica que é paz e plenitude. Essas impurezas surgem da ignorância, dão origem a pensamentos e a compreensão equivocada, e como consequência intensificam valores incorretos, ações errôneas e assim por diante. A purificação é produzida, portanto, por meio da aquisição e compreensão de valores, e do aprendizado de enxergarmos as coisas como elas são, com o mínimo de distorções e projeções de nossos próprios equívocos sobre elas. Isso é conseguido por meio de atitudes devocionais, e por uma vida cercada de valores e disciplina.

Naishchalyam quer dizer "serenidade". Nossas mentes, que por natureza estão voltadas ao exterior para que possamos vivenciar o mundo, tendem a ser facilmente dispersas e agitadas. É preciso esforço e prática para que se consiga manter as distrações distantes. Para tanto, contamos com algumas ajudas, tais como a prática da meditação e, em especial, o cântico de mantras ou a invocação de mantras com o uso de *japamālā*.

No meu ponto de vista, não é necessário e nem correto tentar estabelecer conexões entre a psiquiatria e os termos usados na tradição hindu. Os termos precisam ser definidos e compreendidos dentro do contexto de pensamento nos quais eles surgem. Caso contrário, eles podem ser facilmente mal interpretados e mal compreendidos. A psiquiatria lida com os estados patológicos da mente humana, com as doenças mentais e seus tratamentos. As práticas espirituais referem-se à mente que

Caderno23_CURVAS.indd 64 1/7/2009 18:13:08

possui seu funcionamento normal, que não tem a necessidade de ser curada de uma doença. Desse modo, é melhor deixar que cada área de conhecimento seja explicada dentro de seu próprio contexto.

5. O Vedānta nos faz questionar o modo como enxergamos o mundo e nós mesmos. Ele nos mostra que a nossa auto-referência individualista não é tão sólida quanto pensamos. Você acredita, do ponto de vista psiquiátrico, que existe algum tipo de pessoa a quem não se recomenda estudar Vedānta?

O Vedānta é um estudo do Eu e das realidades e investiga a natureza do mundo, do Ser e a origem de ambos, chamado Deus. Ele nos leva a questionar a certeza de nossas conclusões sobre o Eu. Obviamente quem se engaja nessa busca tem de ter uma mente que seja significativamente estável, segura de si, e relativamente liberta de distorções e compreensões equivocadas. Também é preciso que a mente seja emocionalmente forte, disponível para uma longa análise, e que não esteja atribulada com problemas emocionais. É necessário uma mente que tenha a capacidade de refletir-se e que possa olhar para si mesma sem sentir ansiedade ou medo ao descobrir seus próprios erros. Todas essas coisas são definidas como *adhikaritvam* ou as condições básicas para a busca espiritual.

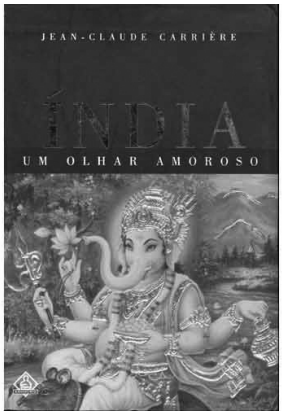
Isto posto, fica claro que uma pessoa precisa ter um nível de maturidade espiritual e ser apta a olhar para si mesma para que ela se beneficie do estudo de Vedānta. Se não for desta forma, o estudo de Vedānta pode trazer mais equívocos sobre a própria pessoa e sobre o mundo. Uma mente que está no limiar da instabilidade também pode se desestruturar devido ao aumento dos equívocos e distorções. E não é raro que isto aconteça.

Tradução
Cacau Peres | cgp.rio@gmail.com

a Livros sagrados e poesias épicas.

Caderno23_CURVAS.indd 65 1/7/2009 18:13:09

Dicas de livros



Índia - Jean-Claude Carriere (Ed. Ediouro)

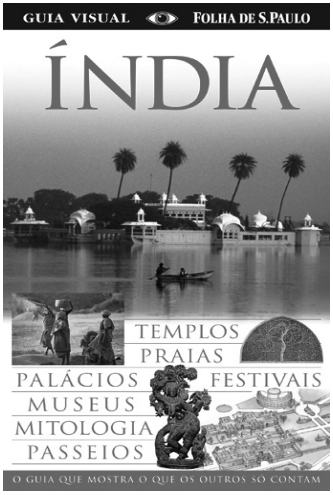
´´Esquecemo-nos rapidamente das paisagens quando a presença humana começa a se impor(...). Se alguém não desfruta da companhia de pessoas, é melhor que nem viaje a Índia.``

Rapidamente esgotado quando da sua primeira edição em português, este precioso livro do roteirista do filme épico *Mahābhārata* (dirigido por Peter Brook) nos apresenta, em forma de dicionário, aspectos gerais – mas nem por isso menos profundos – da cultura indiana. Estão lá desde temas conhecidos universalmente, como Yoga ou Gandhi, até outros quase anônimos aos olhos brasileiros, a citar o jogo de Cricket ou a ilha de Elefanta. Mais do que definições semânticas, o autor trata cada mote escolhido como crônicas, o que faz da leitura um delicioso passeio com gosto de *curry.* Embora esta reedição tenha trocado o Gaṇeśa da primeira capa por uma figura feminina em frente ao Taj Mahal, numa explícita manobra clichê em aproveitar o ´´momento`` Índia pela qual o Brasil passa, vale a pena sempre fiar-se mais nos ensinamentos confiáveis deste culto autor europeu do que em qualquer programa televisivo.

Caderno23_CURVAS.indd 66 1/7/2009 18:13:11

Índia – Guia Visual Publifolha

´´Boa parte do encanto da Índia está no fato de ser uma nação jovem e, ao mesmo tempo, um país milenar``.



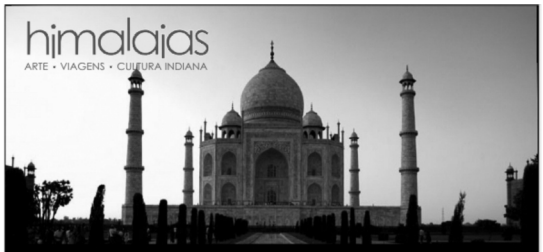
Embora leve o nome de guia, este livro é daqueles pra se ter em casa, e não para carregar nos poeirentos trens indianos. Seu fino acabamento, preço e peso consideráveis devem desestimular o viajante a levá-lo consigo - o que não chega a ser um demérito. Há guias de viagens que funcionam muito melhor: são leves, atualizados anualmente e basicamente catalogam somente as informações que o mochileiro necessita.

Esta edição se propõe a ser mais enciclopédica, com páginas recheadas de fotos coloridas, mapas históricos, monumentos e tudo o mais que se possa imaginar que a Índia oferece. Os capítulos são divididos por regiões e é provável que você expanda o seu roteiro após tomar contato com as lindas imagens que ele apresenta.

João Vieira | joao451@yahoo.com.br

Caderno23_CURVAS.indd 67 1/7/2009 18:13:11

himalaias
ARTE • VIAGENS • CULTURA INDIANA



Índia,
viagens dos sonhos

Embarque em um roteiro repleto de conhecimento, descoberta, aventura e reflexão.

Grupo Yoga Yatra com Gopala
01 à 18 de novembro de 2009

Réveillon Imperial na Índia com Nirav
28 de Dezembro de 2009 a 11 de Janeiro de 2010

himalaias
ARTE • VIAGENS • CULTURA INDIANA

Centro Cultural Indiano Himalaias
Al. Julia da Costa, 1643 | Bigorrilho | Curitiba - PR
Tel.: 41 3022.7468 www.himalaias.com.br

espaço-crystal

Espaço integrado de Bem Estar

Pilates - Dança - Ballet
Massagens - Yoga

R. Elpídeo da Rocha, 89D
Lagoa Pequena- Campeche - Florianópolis - SC

www.espaçocrystal.com.br

YOGA

Casa Tibetana

Cinco linhas de Yoga, Danças (Bhangra e Kathak), Terapias Ayurvédicas,Artes Sagradas, Meditação em Workshops, Vivências e Aulas.

(11) 4226-2193
Rua São Paulo, 1321 -São Caetano do Sul - SP

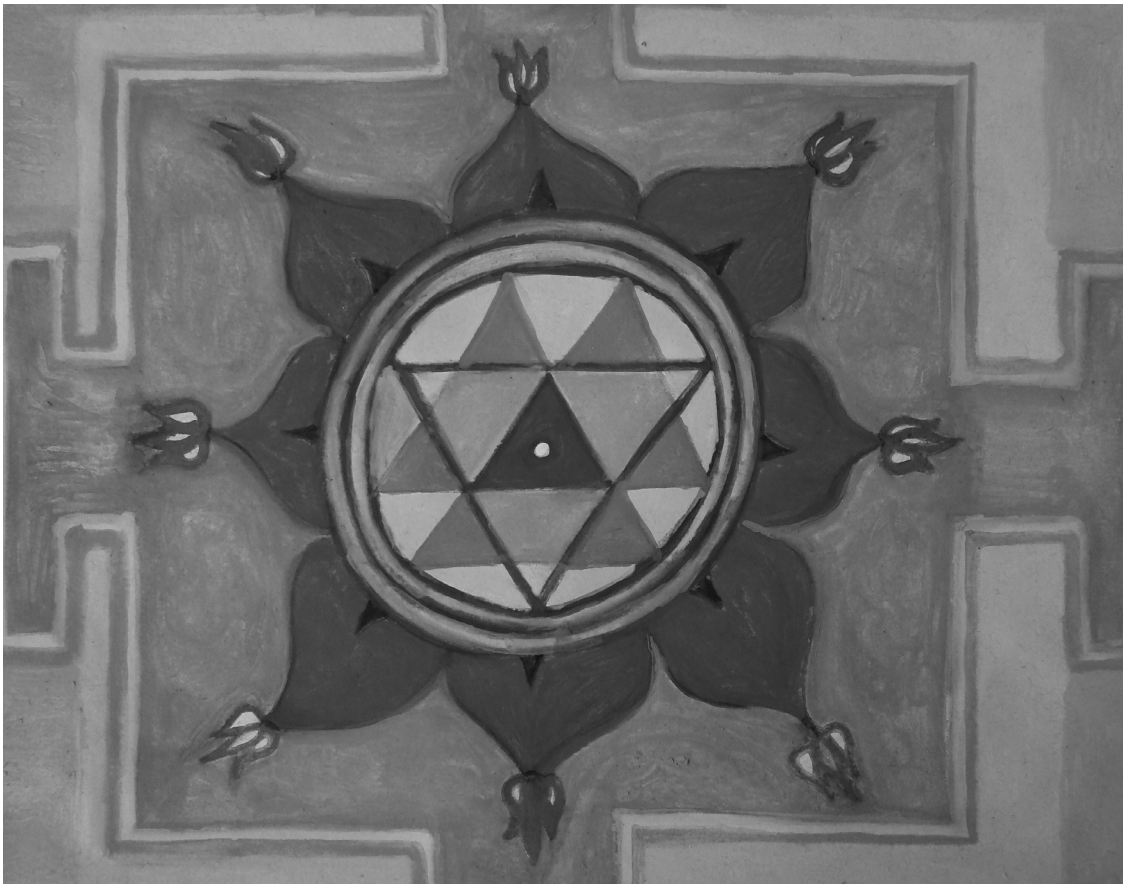
www.yogatibetano.kit.net

Anuncie AQUI

sua escola,
formação,
espaço etc.

cadernos de
yoga

anuncios@cadernosdeyoga.com.br



Contribuições da mente indiana

por Pedro Kupfer

Muito se fala sobre a mente indiana. Algumas pessoas tendem a ver a sociedade, a cultura e a civilização indianas como algo exótico e muito diferente do que é familiar para nós, e que chamamos de cultura ou civilização Ocidental. Este texto tem o objetivo de descrever e ajudar na compreensão do que seria a mente indiana, e tem como objetivo demonstrar que aquilo que parece tão exótico à primeira vista, talvez não seja tão diferente do que consideramos "nosso".

Caderno23_CURVAS.indd 69 1/7/2009 18:13:34

Se formos levar em consideração a opinião do filósofo suíço Jean Gebser, a mente humana não variou significativamente nos últimos 100.000 anos. Tampouco haveria motivos para pensar que o psiquismo dos orientais seja diferente do dos ocidentais. Não obstante, a civilização indiana tem fascinado os estrangeiros, dos gregos aos persas, dos chineses aos afegãos, dos portugueses aos ingleses e demais povos asiáticos e ocidentais que ao longo da história, visitaram ou invadiram o subcontinente. Por outro lado, a influência cultural da grande civilização indiana se fez sentir no mundo antigo em lugares tão distantes como o Golfo Pérsico, o Sudeste Asiático e o Extremo Oriente.

Entretanto, pode surgir também um sentimento de espanto ou repulsa pelo desconhecido em algumas pessoas que olham para a cultura indiana. Esse estranhamento que esta cultura pode provocar é mais oriundo da sua sofisticação do que do seu exotismo. Por momentos, esse requinte desorientou visitantes ou estudiosos desavisados que, sem suspeitar a complexidade subjacente na aparente simplicidade das expressões culturais da Índia, julgaram estar diante de um povo primitivo, preguiçoso e dominado por superstições. Uma dessas pessoas foi o conhecido indólogo alemão Max Müller que, sem pejo da própria ignorância, declarou serem os indianos védicos, "uma raça de gente simplória". Cabe anotar que Max Müller nunca esteve pessoalmente no subcontinente.

A civilização dos vales dos rios Indo e do Sarasvatī é uma das três primeiras da Humanidade, e a mais extensa e evoluída delas.

Já Mark Twain, o impagável e perspicaz escritor estadunidense declarou, durante uma prolongada visita à Índia que fez junto com sua família: "Índia é o berço da raça humana, o lugar do nascimento do discurso humano, a mãe da História, a avó da lenda, e a bisavó da tradição. Os mais valiosos e instrutivos materiais na História do homem estão entesourados apenas na Índia". Romain Rolland, o grande

Caderno23_CURVAS.indd 70 1/7/2009 18:13:35

escritor francês, disse, por sua vez: "Se há um lugar na face da terra onde todos os sonhos da humanidade encontraram um lar desde os primórdios, quando os homens começaram a sonhar com a existência, esse lugar é a Índia". Somos da opinião de que Twain e Rolland acertaram onde Müller se equivocou. Procuraremos demonstrar isso nas próximas paginas.

A mente indiana e o nascimento da civilização.

A civilização dos vales dos rios Indo e do Sarasvatī é uma das três primeiras da Humanidade, e a mais extensa e evoluída delas. Os *Purāṇas*, antigos textos hindus, incluem relatos sobre o início da civilização, que narram o domínio do fogo, o dilúvio, dentre outros fatos históricos, junto com instruções sobre espiritualidade e religião. Igualmente, esses textos nos permitem apreciar os conhecimentos técnicos sobre medicina, arquitetura e arte da época.

Observamos nesta civilização uma sofisticada planificação urbana, com ruas rigorosamente traçadas, casas com vastos pátios interiores, celeiros, piscinas públicas, água corrente, drenagens, diques e canalizações para irrigação artificial. É surpreendente nesta civilização a sua "alta adaptabilidade", como afirma o arqueólogo indiano S. P. Gupta, aos mais variados terrenos: as costas do Oceano Índico, o deserto do Rajastão e Ásia Central, as neves do Hindu Kush e as planícies e vales dos rios no Afeganistão, Paquistão e Índia. Isto evidencia, entre outras coisas, o altíssimo nível da engenharia urbana aliada a uma grande capacidade de planejamento e administração.

Os antigos indianos vendiam e intercambiavam mercadorias com a Suméria, a Síria, as ilhas do Golfo Pérsico e regiões costeiras da Mesopotâmia, o Irã, a Turkmênia, o Uzbequistão, o Paquistão e o noroeste da Índia. Exportavam algodão, marfim, contas de pedra e madeira para fazer colares, cachorros de caça, pássaros e animais raros, pedras semipreciosas, madeiras de lei, entalhes em concha, balanças e pesos de quartzo, machados de cobre e outras

Caderno23_CURVAS.indd 71 1/7/2009 18:13:36

ferramentas. Eram tão organizados que, quando os navios voltavam do Golfo Pérsico e da Suméria, aproveitavam a viagem de retorno para encher seus porões nas costas do Afeganistão e Turkmênia com turquesas, lápis-lazúli, chumbo e latão. Possuíam um completo e preciso sistema de pesagem, que hoje pode ser apreciado nos museus da Índia.

Há pelo menos quatorze maneiras diferentes de referir-se às casas no *Ṛg Veda*, indicando que esta civilização era notoriamente urbana. Ainda nesta mesma obra, encontramos fartas referências ao mar (*samudra*), rios (*sindhi*), barcos, navegação, movimento de comerciantes, transações em moeda, empréstimos, recursos minerais, domesticação do cavalo e indústria, que nos mostram um pouco da vida cotidiana deste povo.

A mente indiana na cultura.

Poucos países no mundo possuem uma diversidade cultural semelhante à indiana. Essa diversidade não se estende apenas pelo amplo território, mas também se expande no tempo, ao longo de milênios de cultura e civilização contínuas. Essa cultura foi enriquecida por sucessivas ondas migratórias que foram absorvidas pelo povo indiano, num belo exemplo de tolerância e respeito pelo outro. A variedade étnica do povo indiano é tão fascinante como suas manifestações religiosas, artísticas ou linguísticas. A Índia antiga apresentava uma diversidade na sua unidade que poderia servir como modelo e inspiração para pautar as relações entre os povos.

Os valores essenciais sobre os quais estão construídas a civilização e a cultura indiana são certamente familiares para o amigo leitor. O mais conhecido sem dúvida é a não-violência, *ahiṁsā*, cujas manifestações são a tolerância, a flexibilidade, a unidade e a solidariedade. Outra característica desta cultura é o imenso valor que é dado à família. O sistema social está baseado

Caderno23_CURVAS.indd 72 1/7/2009 18:13:37

no conceito da família estendida, que abrange não apenas pais, irmãos e filhos do núcleo familiar, mas toda uma intrincada rede de relacionamentos políticos com outros núcleos dentro do mesmo estrato social.

A história da arte da Índia é igualmente a história da mais flexível das culturas antigas. Ela é uma interessante amálgama de influências nativas e forâneas ao longo do tempo, que possui uma identidade própria muito característica. Por exemplo, as formas artísticas do oeste da Índia, têm um inegável sabor de Oriente Médio, enquanto que as do norte se assemelham bastante às das culturas tibetana e chinesa. No entanto, todas elas preservam um sabor indiscutivelmente indiano. As formas da arte indiana são tão fortemente influenciadas pela espiritualidade que todas essas expressões poderiam ser consideradas arte sagrada. Isso vale tanto para a escultura e a pintura, quanto para a música, a arte dramática e a literatura.

Existe uma teoria estética que permeia todas essas formas de arte, chamada *rāsa*, palavra sânscrita que significa "essência", e define as emoções básicas com as quais o artista irá trabalhar. Os *rāsas* são nove: *hasya* (felicidade), *krodha* (raiva), *bhibasta* (desgosto), *bhāya* (medo), *śoka* (sofrimento), *vīra* (coragem), *karuṇā* (compaixão), *vismaya* (surpresa) e *śāntaḥ* (serenidade). Quando o artista completa sua obra, seja um poema, uma dança ou uma peça musical, ele provocou todas as nove emoções no leitor ou espectador, e sempre conclui com *śāntaḥ*, um sentimento de tranquila paz, que é para a arte o que *mokṣa*, a libertação, significa para o Yoga.

Caderno23_CURVAS.indd 73 1/7/2009 18:13:38

Quem já foi para a Índia fica curioso sobre o quanto a dança e a música permeiam o cotidiano das pessoas, trazendo alegria e cor a todos os momentos. A música indiana, chamada *saṅgītām*, abrange uma enorme série de expressões folclóricas, religiosas, populares e clássicas. As formas musicais mais antigas encontram-se no *Sāma Veda*, o "Veda das Melodias", que é uma seleção de hinos musicados do *Ṛg Veda*. Até hoje, alguns sacerdotes ainda guardam essa antiga ciência. Tive o privilégio de ouvir um deles ano passado em Rishikesh; foi uma das experiências mais marcantes que tive escutando música.

A música clássica é sempre de câmara, tocada com poucos instrumentos e, tradicionalmente, para audiências pequenas. Ela é dividida em dois tipos: a da Karnataka, no sul, que tem uma estrutura mais solta, parecida com os improvisos do jazz, e a do norte, chamada Hindustani. Esta, por sua vez, é dividida em dois estilos: o *dhrupad* e o *kayal*. O *dhrupad* é a música clássica antiga, dedicada ao deus Śiva, que tem como objetivo despertar no ouvinte o estado meditativo. Assim sendo, ela é mais lenta e explora os registros mais graves. O *kayal* é a música das cortes reais, mais leve e ornamentada. Geralmente, quando os ocidentais se referem à música clássica indiana, estão em verdade apontando para este sub-gênero, popularizado por artistas como Ravi Shankar, Hariprasad Chaurasia e Pandit Jasraj. A música folclórica abrange tanto poemas devocionais de *bhaktas* como Mīrābhai ou Kabir, quanto temas profanos, mas ela está sempre muito próxima da música clássica, embora seja tocada com outros instrumentos. Dela nasceu a conhecida música dos filmes indianos.

Caderno23_CURVAS.indd 74 1/7/2009 18:13:39

A dança, chamada *natya*, é um capítulo aparte. Existem muitas formas de dança, associadas com os lugares onde elas nasceram e se desenvolveram. Cada uma dessas modalidades preserva o modo peculiar da sua região. Assim, encontramos estilos de dança clássica no sul, como o Bhārata Natyam, o Odissi e o Kathakali, outros oriundos do norte, como o Bhangra e o Kaṭhak, outros no oeste, como o Daṇḍi e o Garba, e outros no leste, como o Manipuri e o Sattrīya. A raiz comum a todas estas formas artísticas é um texto chamado *Natya Śāstra*, do século II, atribuído ao sábio patriarca Bhārata.

O gênero literário mais antigo é o dos *Vedas*, uma ampla coleção de hinos e fórmulas rituais em forma de poemas, que evidencia uma visão da criação, do mundo e da vida humana.

O interessante do *natya* é que esta forma de arte dramática não é apenas dança. Em primeiro lugar, *natya* é dança, sim, mas sagrada. Originalmente, dançava-se nos templos, para os deuses. O *natya* incorpora e transmite uma linguagem gestual (*mudrā*) muito característica, que influenciou enormemente as outras manifestações artísticas do Sudeste Asiático, como as danças gestuais da Indonésia, da Tailândia e da China. Além do mais, *natya* é teatro: o dançarino conta uma história, narra os mitos do *Rāmāyāṇa* ou dos *Purāṇas*. Essa história é contada não apenas através da expressão das mãos, mas igualmente de gestos feitos com a fisionomia e o olhar. O dançarino usa o corpo como um veículo para expressar sua devoção e celebrar as grandes verdades universais: o amor, a glória, a paz. Não obstante a complexidade da dança indiana, ela é extremamente fácil de se compreender, pois fala ao coração e não à mente.

Agora, cabe uma palavra sobre a vasta literatura indiana. O gênero literário mais antigo é o dos *Vedas*, uma ampla coleção de hinos e fórmulas rituais em forma de poemas, que evidencia uma visão da criação, do mundo e da vida humana. Esses textos surpreendem pela profundidade e beleza. Embora de temática aparentemente limitada, eles revelam-se obras primas do ponto de

Caderno23_CURVAS.indd 75 1/7/2009 18:13:40

vista literário, dando-nos uma visão global da cultura, dos valores e da forma de vida do povo védico. Existem quatro *Vedas*: *Ṛg*, *Sāma*, *Yajur* e *Atharva*.

O famoso poeta e dramaturgo Kālīdasa, que já foi comparado a Shakespeare, escreveu, dentre outras obras, dois épicos inesquecíveis: o *Raghuvaṁśa* ("A Dinastia dos Raghus") e o *Kumāraśambhava* ("O Nascimento de Kumāra") e duas obras de teatro que são encenadas até hoje: *Śakuntala* and *Meghadūta*. Talvez o mais marcante poeta posterior a Kālīdasa seja Jayadeva, que compôs a famosa *Gītā Govinda* ("Canção de Govinda"). Outros autores relevantes são Chanakya, que escreveu o *Arthaśāstra* ("Ciência da Prosperidade") e Vatsyayana, conhecido pelo *Kāmasūtra*. Afora a literatura clássica sânscrita, e tendo surgido a partir do século XVI, existe ainda uma imensa literatura em línguas vernáculas, tais como prâcrito, tâmil, pali, bhojpuri, hindi, kannada, gujarati, bengali, kashmiri, marathi, oriya, punjabi, malayalam, telugu e urdu, entre outras.

Ainda no âmbito cultural, nasceram na Índia atividades como o boxe e as artes marciais. Dentre as mais de 4.200 esculturas de terracota achadas nos sítios arqueológicos do Vale do Indo, tem uma que representa um lutador em posição de defesa, com mãos e punhos enfaixados, da mesma maneira que os boxeadores da atualidade. O *kalarippayatu* ("luta do campo de batalha"), o *vajramuṣṭi* ("punho de diamante") e outras artes marciais, da mesma maneira, tiveram sua origem na Índia. Essas artes marciais foram levadas para o Sudeste Asiático e, posteriormente, para o Extremo Oriente, pelo monje budista Bodhidharma. Na área da recreação, cabe lembrar que também jogos como o ludo (*chaturāṅga*) e o xadrez, (*ṣaṭrāñj* ou *aṣṭapāda*) são também criações da mente indiana.

A mente indiana na ciência

Os árabes aprenderam as ciências exatas dos indianos. Eles chamaram as matemáticas *hindse*, que significa "da Índia".

Caderno23_CURVAS.indd 76 1/7/2009 18:13:41

Não sabemos quando o homem começou a contar, mas o conceito do zero (*śūnya*, em sânscrito) é indubitavelmente uma criação do *ṛṣi* Aryabhatta. Da mesma forma, são indianos o sistema decimal e a numeração que hoje se conhece como arábiga. Este conhecimento foi levado pelos árabes para o Oriente Próximo no século XII, de onde, através das cruzadas, atingiu a Europa, onde foi massivamente adotado, por ser muito mais lógico e fácil de usar que o desconfortável sistema romano. Uma vez, Albert Einstein disse: "devemos muito aos indianos, que nos ensinaram a contar, sem o que nenhuma descoberta científica válida teria sido feita." O grande matemático La Place, por seu lado, afirmou: "foi a Índia quem nos deu o engenhoso método de expressar todos os números com dez símbolos. A enorme facilidade que isso deu a todos os cálculos coloca a aritmética no topo das invenções úteis, e deveríamos apreciar ainda mais a dimensão destas conquistas se lembrarmos que elas escaparam ao gênio de Arquimedes e Apolônio."

Seria impossível construir as imensas estruturas de Harappa e Mohenjo Daro sem um conhecimento detalhado de engenharia, arquitetura e geometria.

Seria impossível construir as imensas estruturas de Harappa e Mohenjo Daro sem um conhecimento detalhado de engenharia, arquitetura e geometria. A ciência nasceu a partir do ritual: a arte de construir altares deu origem à arte de construir cidades. Num estudo que consumiu mais de vinte anos, o matemático e historiador da ciência A. Siedenberg demonstrou que os sistemas matemáticos egípcio e babilônico foram inspirados no *Śulba Sūtra*. Os textos egípcios baseados nesta obra são anteriores ao ano 2000 a.C., o que prova que o conhecimento de matemática na Índia é bem antigo. Isto reforça ainda o ponto de vista que afirma que o movimento civilizatório se deu desde a Índia para Oriente Próximo e que Mesopotâmia e Egito são tributários da cultura índica.

No campo da medicina, o sistema de saúde chamado Āyurveda ("ciência da vida"), nasceu em solo indiano e foi

Caderno23_CURVAS.indd 77 1/7/2009 18:13:42

ensinada na Universidade de Taxila, fundada em 700 a.C., que chegou a reunir mais de 10.000 estudantes. Esse sistema de medicina foi preservado através da obra de sábios como Charvaka e Suśruta, que viveram há mais de 2.500 anos.

A astronomia também nasceu em solo indiano. O erudito estadunidense Ebenezer Burguess afirmou, mais de um século atrás, que as astronomias indiana, egípcia e grega, pareciam possuir a mesma base, e que sua origem deveria procurar-se na Índia antiga. Alguns hinos do *Ṛg Veda* e outros *śāstras* começam ou terminam com a descrição da localização do sol em relação aos planetas e constelações. Os primeiros estudiosos ocidentais dos séculos XVIII e XIX desestimaram esse detalhe, pois não acharam possível que esses fossem dados astronômicos concretos.

A navegação e, igualmente, um feito que parece ter sido empreendido primeiramente pelos antigos indianos. O historiador R. K. Mookerjee disse: "a arte da navegação nasceu no rio Indus mais de 6000 anos atrás. A própria palavra *navigation*, em inglês, deriva do sânscrito *navi gatih*." A palavra nave deriva igualmente do sânscrito *nava*. Por seu lado, os antropólogos Geldern e Ekholm afirmaram: "mil anos antes do nascimento de Colombo, os barcos indianos eram em muito superiores a qualquer um feito na Europa no século XVIII." A bússola, *maccha yantra* em sânscrito, foi também criada por estes navegantes.

Usamos aqui a palavra espiritualidade para abranger tanto as expressões religiosas quanto as filosóficas. Na Índia, não há separação entre vida e religião, entre arte e espiritualidade

Considerando esses antecedentes, e a importância que sempre se deu nesta cultura à busca por uma expressão numérica da unidade que permeia todas as coisas, não surpreende que hoje a Índia seja o país que aporta mais cientistas ao mundo no campo das ciências exatas, pois os indianos levam no seu inconsciente coletivo uma cosmovisão completa, expressada por meio de números.

Caderno23_CURVAS.indd 78 1/7/2009 18:13:43

A mente indiana na espiritualidade.

Usamos aqui a palavra espiritualidade para abranger tanto as expressões religiosas quanto as filosóficas. Na Índia, não há separação entre vida e religião, entre arte e espiritualidade. Esse fato é um dos primeiros que impressiona o visitante. O povo indiano, seja hindu, muçulmano, budista, sikh ou parsi, parece viver o tempo todo com a devoção à flor da pele. Essa atitude do indiano faz parte de uma tradição maior, que remonta aos tempos védicos e permeia todas as formas desta cultura. Nesse sentido, poderíamos dizer que o indiano vivencia a espiritualidade de uma forma mais natural e intensa que outros povos. Isso é evidente no extenso calendário de atividades religiosas, festivais, celebrações e peregrinações, de todas as formas religiosas, hindus e não hindus.

Também é evidente no cotidiano desse povo que, apesar das agruras inerentes à vida daqueles que nasceram num país do Terceiro Mundo, mantém sempre um sorriso estampado no rosto. Cada povo tem sua idiossincrasia. Assim, costumamos ouvir e dizer que os japoneses são disciplinados, que os alemães são sérios, que os brasileiros somos alegres. Na mesma linha, os indianos consideram a si mesmos o povo mais *khush* do planeta. Mas, o que significa *khush*? Esta é uma palavra urdu que quer dizer intensa alegria, felicidade. Essa alegria nasce na natural devoção do povo que, por sua vez, parece derivar de uma confiança inata na vida. Essa confiança deriva do ensinamento do *dharma*.

Talvez o exemplo mais acabado dessa integração entre espiritualidade e cotidiano seja o conceito de *dharma*. Este termo, que significa literalmente "aquilo que mantém unido", designa tanto a vocação individual e os meios para realizá-la, como o princípio da harmonia e justiça universais. Todas as filosofias e religiões da Índia outorgam um papel central à vida no *dharma*, que é uma vida centrada na correta compreensão da realidade e na percepção do Eu em tudo e em todos. Nesse sentido, podemos dizer que o *dharma*, tanto do ponto de vista hindu quanto do

Caderno23_CURVAS.indd 79 1/7/2009 18:13:44

budista, parsi, sikh ou jaina, não é um esquema exclusivo, que rejeita pessoas desde dentro de um sistema fechado. Ele é inclusivo: todos têm um lugar, um papel para representar ou realizar na estrutura do *dharma*. *Viśeṣa dharma* é o *dharma* específico para um indivíduo numa determinada situação. Já *samanya dharma* é o universal, aplicável a todos e a tudo.

Tudo o que está aqui é uma manifestação da Consciência, que se manifesta na forma do *dharma*, da ordem universal. Todos os humanos sabem disso, embora a noção dentro de cada cultura possa variar bastante. A essência do ensinamento do *sanatana dharma* , o *dharma* eterno, é que o indivíduo é idêntico ao Ser ilimitado. Isto deve ser bem compreendido, e aceito, se quisermos uma vida tranquila, apesar as dificuldades inerentes a qualquer existência humana. Essa não-dualidade existe e é um fato, apesar da distinção sujeito-objeto. A distinção sujeito-objeto não contradiz a não-dualidade. Este é o conhecimento do *Veda*. Está ao longo do *Ṛg Veda* e, especialmente, no fim dele, condensado nas *Upaniṣads*. Esse ensinamento está presente ao longo de todos os textos sagrados, que são cheios de histórias e mitos que têm como objetivo transmitir o ensinamento da maneira mais clara para as diferentes gerações.

O propósito deste texto, como foi colocado no início, foi apresentar as contribuições da mente indiana ao pensamento humano. A civilização da Índia, como toda civilização, tem seu lado B. O amigo leitor saberá nos perdoar por omitir esse aspecto.

Namaste!

Pedro Kupfer é praticante e professor de Yoga e edita o website www.yoga.pro.br

Imagem abertura
Adrian Vilas Boas

Caderno23_CURVAS.indd 80 1/7/2009 18:13:45